M 3875 DX
8. Juni
Heft 13/78
DM 2,30
inkl. MwSt.
Österreich: öS 18,–
L 1000/sfr 2,50
F 6,–
Pta 110,–
Esc 50,–
hfl 2,80
lfr 40,–
Printed in Germany

freundin

KRÄUTER-KUR

Schönere Haut. Eine bessere Figur: Und überhaupt ein neuer Mensch

Einzelkinder – Sorgenkinder? Das kommt auf die Eltern an

Mehr Spaß am Leben. Das kann man lernen!

Neu in diesem Sommer: Röcke, Jacken, Hosen, Kleider. Alles aus hauchdünnem Knitterleinen

SPIRALE

Sicher oder gefährlich? Unser Report gibt Antwort auf alle Fragen

DAS DEO VON FA
HÄLT DIE FRISCHE
BIS ZUM ABEND.
MIT DER WILDEN FRISCHE
VON LIMONEN.

Fa

WILDE FRISCHE RUND UM DEN KÖRPER

henkelkosmetik

Titelmädchen Kathleen Allen lebt in Paris. Sie trägt ein T-Shirt von Emesse und einen Rock von Gudule. Make-up: Juvena. Foto: Jacques Rouchon

Heft Nr. 13 vom 8. Juni 1978

freundin

Kräuter-Kur für Ihre Schönheit: Gönnen Sie Ihrem Körper eine Erholungspause. Kräuter entschlacken, entwässern, sind gut für die Verdauung. Machen schlank. Seite 56

Feuerwehr-Mädchen: Neun Mädchen proben für den Ernstfall. In Chameregg (Bayerischer Wald) bilden sie einen eigenen Löschzug. Seite 218

Knitterleinen: Federleicht, fast durchsichtig und herrlich kühl. Erst richtig echt mit ein paar Knitterfalten (Bügeln überflüssig). freundin zeigt die schönsten Röcke, Blusen, Jacken und Kleider. Ab Seite 8

Färben mit Henna: Wir sagen Ihnen, was Sie noch nicht wissen, z. B., wann Sie dazu Rotwein, Kaffee oder Ei nehmen sollten. Ab Seite 74

Hallo Freundin! 4
Die verrückte Seite sieben 7

Mode

Kleider, Röcke, Jacken, Blusen aus Knitterleinen 8
Ganz aktuell: Pünktchen 14
Hochsommerkleider 22
News 28
Tops und Röcke 32
Neue BHs 42
Lange T-Shirts 48
Kauf-Informationen 152

Journal

Kritik: eine Waffe, mit der man Freunde, aber auch Feinde gewinnt 51
Sexwünsche des Partners – kann man sie ablehnen? 52
Nicht jeder möchte Pate sein 53
Kaum haben sie Publikum, drehen sie auf 53
Ich liebe ihn nicht mehr. Aber er braucht mich 54
Jens Schmidt-Prange: 54

Schönheit

Kräuterkur 56
Zopffrisuren 63
Creme – wozu eigentlich? 69
Schönmacher 73
Haarefärben mit Henna 74

Aktuell

Test: Wie kreativ sind Sie? 78
Eine Frau berichtet: Grauer Alltag? Den schaffe ich jetzt ab! 86
So stelle ich mir mein Alter vor . . . 92
Alles über die Spirale 99
Einzelkinder gleich Sorgenkinder? Das muß nicht sein! 104
Diese Frauen gehen durchs Feuer: weibliche Feuerwehr 218

Tips & Ideen

Kasperletheater 112
Sommerpulli aus Baumwollbändchen 113
Hängerkleid, Passenkleider, Volantkleider für Mutter und Tochter 114
Täschchen, romantischer Zweiteiler, Picknickkorb 116
Stricksofa, Folkloregürtel, Weste 118
Angekrauster Rock mit breiter Passe, Wellenfrisur 120
Riesen-T-Shirt, Hampelmänner, Blumentopf aus Korb, Basttasche 122
Tischdecke für den Kindergeburtstag, Leinenschuhe mit Spitzenbändern, Sonnen-Top mit Blumenkante 124
Arbeitsanleitungen 126

Spiel + Spaß

Kopfnuß 139
Horoskop 141
Preisrätsel 143
Rätselauflösung und Gewinner 153

Reise

La Rochelle 144
Sporturlaub 149

Küche und Gastlichkeit

Selbstgemachte Marmeladen 154
Schnelle Gerichte 158
News 160
10-Mark-Menü 163
Backen: So gelingt Hefeteig 166
Kochclub 172
Schlank mit freundin 174

Ratgeber

Medizin: Angst vor der Narkose? Das muß nicht sein 175
Wohnen: Streitpunkt Heizkosten 176
Auto: Fahren auf der Autobahn hat seine Tücken 176
Recht: Glückliche Finder? Nicht immer 177
Verbrauchertips 177
Gesundheit: So stellt man fest, ob Kinder eine Brille brauchen 178

Wohnen

Tapete und Stoff: alles in einem Muster 180
Eine Tür zum Turnen, Klettern und Spielen 185
Fundgrube 186

Kurzgeschichte

Des Pfarrers Freude 190

Wer & Was

Popmusik: die „Wings" 213
Kino 214
Kinderplatte: „Der 35. Mai" 214
Bücher 216
Fernsehen 216

Vorschau 226
Impressum 179

Tops und Sommerröcke: Offenherzige Baumwollhemdchen und weit schwingende Röcke aus dünnen Stoffen. Ab Seite 32

Einzelkinder: Sind sie egoistisch, unsicher, überängstlich und kontaktarm? Die Antwort wird Sie überraschen. Ab Seite 104

Tips & Ideen: Die gleichen Kleider für Mutter und Tochter. Ein Kasperletheater zum Selbermachen. Picknickkörbe und Thermosflaschen zum Bemalen. Seite 112

HALLO FREUNDIN!

Finden Sie es richtig, wenn Berufstätige einen Hund haben?

Luise Beer, 3o, Sekretärin

Claudia Rothkopf, 28, Sekretärin

Ja Wenn ich gern ein Tier um mich haben möchte, hat das doch nichts damit zu tun, ob ich berufstätig bin oder nicht. Wer Tiere liebt, läßt sie nicht zu kurz kommen. Ein Hund spürt ganz genau, für wie wichtig man ihn hält. Ob er nur ein lästiges Anhängsel ist oder als niedliches Spielzeug betrachtet wird.

Natürlich muß man als Berufstätige den Hund den ganzen Tag oder zumindest ein paar Stunden lassen. Aber eine Hausfrau, die sie kümmere sich den ganzen Tag um ihren Hund, die übertreibt einfach. Erstens befaßt sie sich bestimmt nicht ständig mit dem Tier. Und zweitens würde sie mit unaufhörlicher Fürsorge leicht zuviel des Guten tun. Es gibt genug verzärtelte Schoßhündchen.

Ich finde, man kann einen Hund ruhig auch sich selbst überlassen. Er merkt gar nicht, wie lange Frauchen weg ist. Hunde dösen viel. Und haben dann um so mehr Energie, ihre Riesenfreude zu zeigen, wenn der Schlüssel im Schloß gedreht wird.

Eines halte ich dabei für besonders gut: Auch wenn man noch so abgespannt von der Arbeit kommt, ist man gezwungen, sich nochmals die Beine zu vertreten und frische Luft zu schnappen - der Hund muß seinen Auslauf haben. Das gilt auch morgens.

Wer auf seine Gesundheit Wert legt, der schaffe sich einen Hund an.

Nein So gern ich selber einen hätte - aber so was nenne ich Tierquälerei. Ein Hund kann sich doch - wie ein kleines Kind - nur kurze Zeit selbst beschäftigen. Wird er zu lange allein gelassen, fängt er an, alles mögliche anzuknabbern, wird ganz bestimmt nervös.

Er braucht seine Bezugsperson, sein Frauchen oder sein Herrchen. Auch wenn ihn die Nachbarin tagsüber zwischendurch mal hinunterführt - ihm fehlt "sein Mensch". Jemand, der mal zwischendurch zu ihm sagt "du bist ein guter Hund". So ein Tier merkt genau, ob man es beachtet.

Ich stelle es mir wunderbar vor, einen Hund zu Hause zu haben, der auf mich wartet. Hunde freuen sich wie die Wahnsinnigen, wenn man kommt. Aber die Zeit bis dahin ist für sie eine Qual. Sie haben kein Zeitgefühl. Sie können nicht unterscheiden, ob man fünf Minuten oder zehn Stunden weg war. Und das arme, stubenreine Tier muß den ganzen langen Tag warten. Bis ihm fast die Blase platzt. Viele winseln und heulen auch aus Verzweiflung. Das gibt Ärger mit den Nachbarn. Und dann denke ich auch an mich: diese Pflichten! Noch vor dem Frühstück auf die Straße, weil der Hund Gassi muß. Egal wie müde, egal wie mies das Wetter. Am Abend nach der Arbeit nach Hause hetzen. Kein Schwatz mehr im Büro. Nervosität, wenn's mal länger dauert oder sehr spät wird.

Jetzt können Sie Ihren Augen zart-seidigen Schimmer geben.

Die ganze Schönheit echter Seide liegt in diesem neuen Puder-Lidschatten.

Silk Fashion Powdered Silk Eyeshadow.

Hier ist der erste Lidschatten mit feiner, mikronisierter Seide, der sich wie Seide aufträgt, glänzt und haftet. Ein außergewöhnlicher Puder-Lidschatten, der nicht austrocknet und deshalb Ihre empfindliche Augenpartie so zart und geschmeidig hält – wie Seide. In einer Palette von ausdrucksvollen Farben – von intensiv schimmernd bis zu matten Tönen. Jeder einzelne in einer reizvollen Lidschatten-Puderdose präsentiert. Testen Sie Silk Fashion Powdered Silk Eyeshadow in Ihrem Helena Rubinstein Depot.

Helena Rubinstein
Wissenschaft für Schönheit

Auch in Österreich und in der Schweiz erhältlich.

dor-flüssig reinigt doppelt schön.

Nur was gründlich und schonend gereinigt ist, kann auch vollkommen glänzen. Deshalb entfernt dor-flüssig auch hartnäckige Verschmutzungen – restlos und auf bewährt schonende Weise.

Erst geht der Schmutz – dann kommt überall schönster Glanz.
dor-flüssig reinigt doppelt schön.

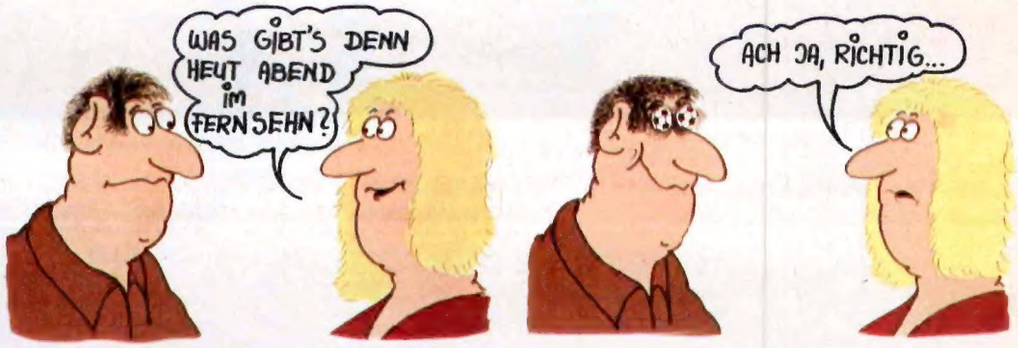
Henkel

verrückte

DIE SEITE SIEBEN

DIESMAL IM FUSSBALLFIEBER

Mit großer Mehrheit wählten die Seite-7-Leserinnen den Notausgang der Zwieselsheimer Bahnhofstoilette (siehe Foto) zum Tor des Monats. Den zweiten Preis bekam Emil Kolslowski, Platzwart beim 1. FC Kröpeltal, der in der Nacht auf den 4. Mai einen Schuß auf das Kröpeltaler Tor abgegeben hatte, um zwei Karnickeln eins auszuwischen. Die Kugel blieb allerdings im Torpfosten stecken.



Gut gesagt!

„Alter schützt vor Toren nicht" (Torwartserfahrung mit betagten Mittelstürmern)

„Die Augen waren mal wieder größer als das Tor!" (Trainerseufzer nach Fehlschüssen)

„Wie darf ich das verstehen: Der Torwart ist unter aller Sau"

... daß nach Niederlagen auf der Tränerbank oft hemmungslos geweint wird?

... daß viele Fußballspieler schon mit 25 in Torschußpanik geraten?

- **„Wer einen Elfmeter rausschinden will, krümmt sich beizeiten" (Alte Fußballregel)**
- **„Böse Ballspiele verderben gute Sitten" (Unbekannter Fußballgegner)**
- **„Die Letzten sollen die Schwersten sein" (Fußballererfahrung mit Weltmeisterschaftsspielen)**

Für Sie entdeckt

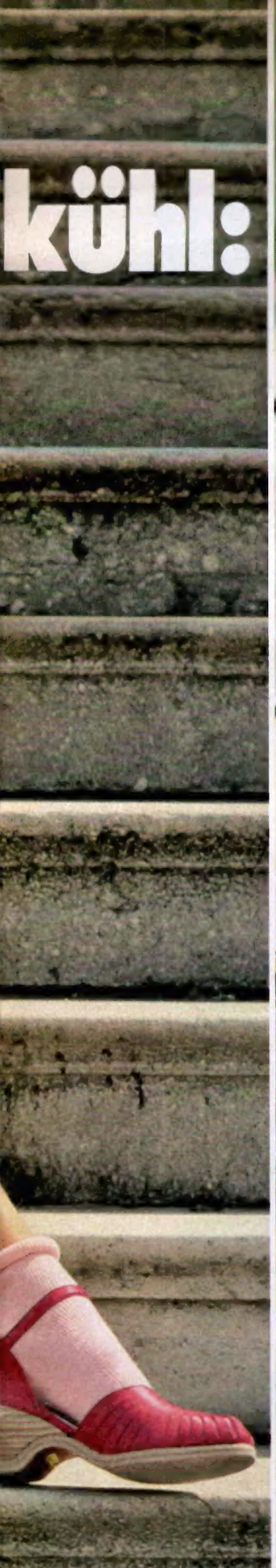
Ideal für Fußballfreunde: Wer während der Übertragung plötzlich Appetit auf was anderes als die kalorienträchtigen Erdnüsse und Chips bekommt, kann sich jetzt getrost zu seinem Grill begeben – mit Schölermanns Radio-Grill-Spieß versäumen Sie keine wertvolle Sekunde. Die Batterien, die nicht nur den Empfangsteil, sondern auch den Drehspieß betreiben, reichen etwa für drei Halbzeiten. Gesehen bei Hasso's Haushaltsladchen in München

Text und Zeichnungen Uli Stein

Hauchdünn und herrlich Knitterleinen

Kein Grund, gleich zum Bügeleisen zu greifen: Leinen mit Knautscheffekt ist groß in Mode. In Naturtönen, in Weiß, Schwarz und Khaki. Ein Stoff zum Wohlfühlen!

kühl:

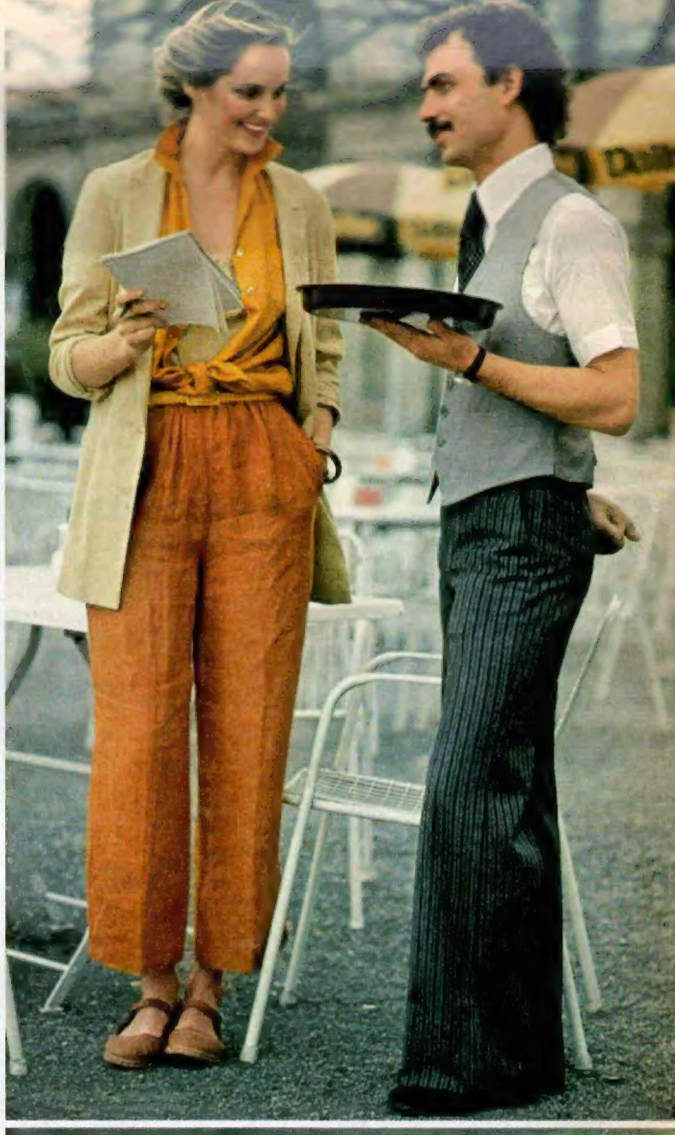


Sehr weiblich: angekrauster Rock und Kurzarmbluse. Rock: Hagler, Gr. 36 bis 42, um 120 Mark; Bluse: Blacky Dress, Gr. 34 bis 40, um 80 Mark

Im Etagen-Look: Blazer und zwei Röcke übereinander. Seeler, Gr. 36 bis 42, Blazer um 160 Mark, Röcke je um 180 Mark. Kauf-Informationen: S. 153

Auch in Khaki, Schwarz und Natur zu haben: Zweiteiler aus Knitterleinen. Chiwitt, Gr. 36 bis 42, um 350 Mark; T-Shirt: Peppermint

Sportlich: Hose und Blazer aus dünnem Knautschleinen. Blazer: Chiwitt, Gr. 36 bis 42, um 280 Mark; Hose: de Luca, Gr. 36 bis 42, um 200 Mark



Etwas für jeden Tag: weites Karokleid mit Tunnelgürtel. Nik-Nik, Gr. 36 bis 42, um 150 Mark; Armreifen und Ledergürtel: Nana

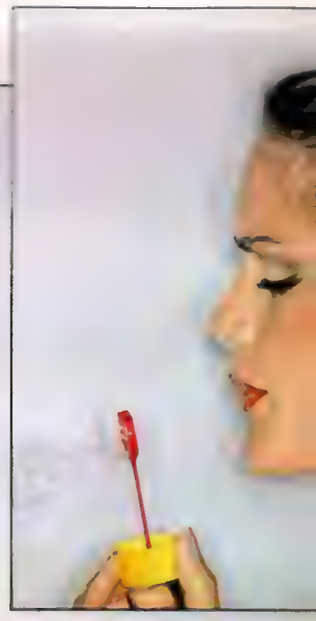
[illegible] Gr. 38 bis 44, [illegible] um 110, [illegible] um 85 Mark

Leicht und luftig Haremshose und breit fallende Kurzarmbluse. Hose Charese, Gr. 38 bis 40, um 100 Mark. Bluse: Rech, Gr. 36 bis 42, um 70 Mark

Ein Hauch Romantik: Kleid mit Stufenrock, Seeler, Gr. 34 bis 42, um 300 Mark. Adressen und Kauf-Informationen: Seite 153

Das ist Mode. Punkt!

Pünktchen in Schwarz, Weiß und Bunt setzen der neuen Sommermode Farbtupfer auf. freundin zeigt Ihnen hier und auf den nächsten Seiten, wie hübsch Sie damit aussehen können



Links: Den Overall mit weiten Pluderbeinen gibt es außer in Rot noch in Blau, Braun und Schwarz, jeweils mit kleinen weißen Punkten. PR-Group, Gr. S, M und L, um 200 Mark.
Rechts: Sieht aus wie ein Hemdblusenkleid, ist aber ein Rock mit passender Bluse. Zoom, Gr. 38 bis 42, um 170 Mark, auch noch mit blauen Punkten zu haben.
Kleines Foto: Pünktchen auch fürs Haar. Schleifen-Kamm: Monica, um 10 Mark.
Kauf-Informationen: S. 153

Fotos: Anita Berg

Punkte – hier ganz groß

Oben: So ein lustiger Punktpulli kann manchen einfachen einfarbigen Rock „retten". Schmalor, Einheitsgröße, um 130 Mark, in vielen Farben zu haben. Links: Diese weite Kittelbluse können Sie zu Röcken und schmalen Hosen tragen. Wer mag, bindet einen Gürtel um. Emesse, Gr. 0 bis 2, um 130 Mark.
Kauf-Informationen: S. 153

Sauerstoff für die Schönheit Ihrer Haut!

Sie denken bei Sauerstoff an die frische Luft, die Sie im Wald einatmen – LANCÔME aber spricht vom Sauerstoff, der sich in den Zellen Ihrer Haut befindet.
Dieser Sauerstoff trägt zum frischen Aussehen der Haut bei. Die Zellen sind jedoch im Laufe der Jahre nicht mehr in der Lage, ihn voll auszunutzen. Dies ist dann mit ein Grund für schlaffere und frühzeitig alternde Haut.
PROGRÈS DE LANCÔME ermöglicht durch biologische Aktivstoffe eine bessere Ausnutzung des Sauerstoffs in den Zellen. Ihre Haut wird in wenigen Wochen geschmeidiger und elastischer.
Es stimmt schon: Sauerstoff ist wichtig für die Schönheit Ihrer Haut.

PROGRÈS
DE LANCÔME
der entscheidende Fortschritt in der Gesichtspflege

AMV1
Fühl Dich 8x4
8×4
rose
Intensiv
Deo
8x4 ist die Frische.
Denn 8x4 desodoriert
intensiv und pflegt
mild. 8x4 Intensiv Deo
gibt es als Spray,
Seife, Roller und Stift
in verschiedenen
frischen Duftnoten.
EIN
Beiersdorf
PRODUKT

Punkte – schön für alle

Foto oben: Dieses zweiteilige Kleid gibt es in Gelb, Natur, Schwarz und Rost. Cloo-Cloo, Gr. 1 bis 3, um 170 Mark. Foto links: Der gepunktete Glockenrock ist besonders weit und schwingend – das sieht nicht nur beim Tanzen gut aus. Monica, Gr. 36 bis 40, um 145 Mark. Kauf-Informationen: S. 153

»Es gibt nichts Besseres für zarte Haut als die Pflege mit FISSAN.«

Das ist Schwester Birgit. In Babypflege macht ihr keine was vor. Sie ist überzeugt von FISSAN.

Die unübertroffene Schutz- und Pflegewirkung der FISSAN Kindercreme ist in klinischen Reihenversuchen nachgewiesen worden.

Leicht aufzutragen bis in die kleinsten Fältchen
Weil FISSAN Kindercreme optimal geschmeidig und cremig ist, läßt sie sich leicht bis in die kleinsten Hautfältchen verteilen.

Langzeitschutz
Weil FISSAN Kindercreme sehr gut haftet, schützt sie sicher zwischen dem Wechseln der Windeln. Labilin und Allantoin wirken pflegend und beugen Entzündungen vor.

Schonend sanft zu entfernen
FISSAN Kindercreme verkrustet nicht und wird nicht hart. Sie läßt sich genauso schonend und sanft entfernen wie sie aufzutragen ist, ohne Baby's Haut zu reizen.

FISSAN – das ist Fortschritt in der Babypflege

Punkte – keß und lustig

Oben: Der Pünktchenrock mit passender Umhängetasche sieht zu weißen Oberteilen am schönsten aus. Monica, Gr. 36 bis 40, Rock um 120 Mark, Tasche um 70 Mark; Schuhe: Pouplard. Links: Fast durchsichtig und darum mit einem weißen Unterrock zu tragen: durchgeknöpftes Punktchenkleid. Forum, Einheitsgröße, um 170 Mark; Unterrock: Pierre d'Alby. Kauf-Informationen: S. 153

Foto unten: Das karierte Trägerkleid können Sie auch ohne Gürtel als weiten Hängertragen. Das Muster gibt's in vielen Farben. Gudule, Gr. 36 bis 42, um 180 Mark

Foto Mitte: In dem weißen Kleid (links) können Sie auch abends ausgehen. Dann sehen Goldaccessoires besonders schön dazu aus. Hechter, Gr. 36 bis 42, um 230 Mark. Das Blumenkleid mit enganliegender Passe (rechts) steht zierlichen Frauen, die wenig Busen haben, am besten. Gudule, Gr. 36 bis 42, um 200 Mark

Foto rechts: Ton in Ton aufeinander abgestimmt sind die Stufen vom Trägerkleid links. Auf den Schultern wird es mit Schleifen geschlossen. Création Mademoiselle, Gr. 34 bis 40, um 140 Mark. Daneben ein Kleid aus hauchdünnem Baumwollstoff – Hitze wird zum Vergnügen. Hechter, Gr. 36 bis 42, um 290 Mark. Kauf-Informationen: S. 153

Fotos: Wolfgang Kühn, unser Fototeam flog mit Terramar nach Mexiko

Die Leichten und die Superleichten

Trägerkleider aus dünnen Baumwollstoffen. Weit und lässig und genauso bequem, wie sie aussehen. Sie sind einfach unentbehrlich für Ihre Ferien und für den Sommer in der Stadt

Die Leichten: oft mit kleinen Blümchen

Gibt's geblümt in drei Farbkombinationen und einfarbig in acht Tönen: Trägerkleid mit Stufenrock, Cacharel, Gr. 34 bis 40, um 240 Mark; Schuhe: Novi di San Daniele. Kauf-Informationen: Seite 153

„Was ist das?
Nicht alle Tassen im Schrank;
findet Holzkisten gemütlich;
ist umgeben von Luxus!“

Das ist ein Paar wie Du und ich.
Das ist umziehen mit Dir.
Einziehen mit Dir.
Das ist das Schönste, was es gibt. Für mich. Und für Dich.
Und alles ist umgeben von Luxus.
Oder ist das kein Luxus?
Ein Diamantring, wie er schöner nicht sein kann.
Wie er schöner nicht sagen kann: für immer, für zwei, für uns.

Ein Diamant ist unvergänglich.
Ein Diamant für zwei.

Diamantringe für zwei gibt es einzeln oder im Triset, in den schönsten Formen, für jeden Geschmack. Einen Diamanten ab 0,15 ct. bekommt man schon für ca. DM 500,–.

Wenn Sie mehr über den Verlobungsdiamanten wissen möchten, fragen Sie Ihren Juwelier, oder schreiben Sie an den Diamant Informations-Dienst, Abt. K 5, Bockenheimer Landstr. 104, 6000 Frankfurt/M.

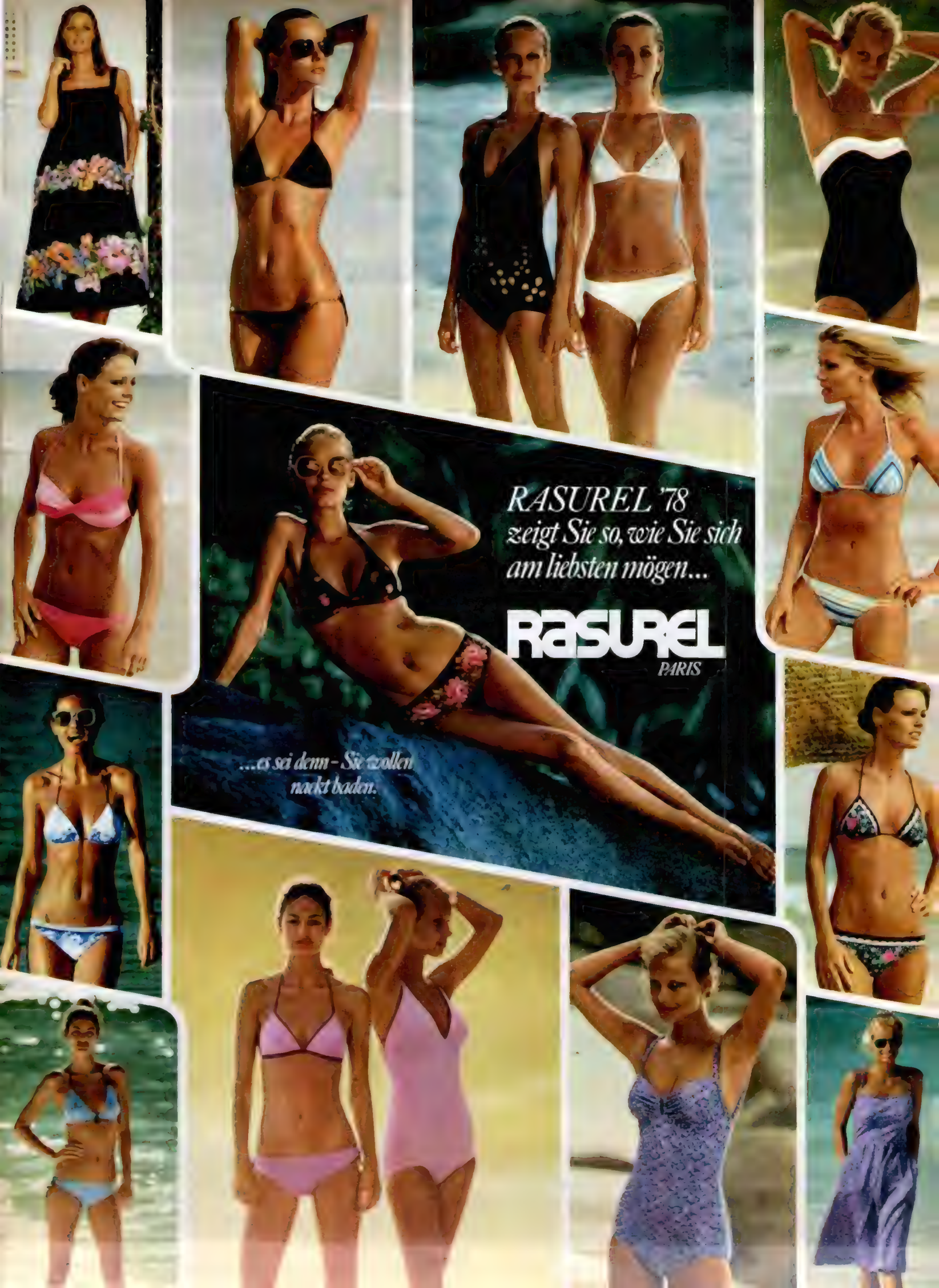
De Beers

Die Leichten: oft mit schmalen Passen

Foto rechts: So ein weites Hängerkleid ist herrlich bequem. Nichts engt ein. Man kann auch mal auf den BH verzichten. Eikont, Gr. 34 bis 42, um 145 Mark

Foto unten: Dieses Trägerkleid wird in der Taille von einem Gummizug zusammengehalten – etwas für alle, die sich mit der weiten, losen Form noch nicht anfreunden können. Glad, Einheitsgröße, um 200 Mark

Foto ganz unten: In Beige, Blau und Grau gibt es diesen Karohänger. Port, Gr. 34 bis 42, um 140 Mark. Kauf-Informationen: Seite 153


RASUREL '78
zeigt Sie so, wie Sie sich
am liebsten mögen...
RASUREL
PARIS
...es sei denn - Sie wollen
nackt baden.

Besonders sensible Haut ist allergie-gefährdet.

RoC-Kosmetik schützt und pflegt hypo-allergenisch.

Jede gesunde Haut sorgt selbst dafür, daß sie natürlich, frisch und schön bleibt. Weil sie sich ständig und unmerklich erneuert. Aber je sensibler eine Haut ist, desto leichter kann dieser natürliche Prozeß gestört werden – zum Beispiel durch ungeeignete Kosmetika, die nicht immer frei sind von hautreizenden Substanzen in Parfums und Farbstoffen. Mit anderen Worten: Sensible Haut ist allergie-gefährdet.

Was bedeutet: RoC-Schönheitspflege ist hypo-allergenisch?

Das heißt: für die RoC-Präparate werden nur die Grundstoffe ausgewählt, die besonders hautverträglich sind. RoC-Präparate enthalten keinerlei Parfum.

Immer mehr Hautärzte weisen auf die besondere Hautverträglichkeit der RoC-Schönheitspflege hin, zumal deren hypo-allergenische Eigenschaften klinisch nachgewiesen sind.

So hilft RoC sensibler Haut, Tag für Tag ihre natürliche Schönheit zu erhalten.

Wo kommt RoC-Kosmetik her?

Natürlich aus Frankreich. Denn in keinem anderen Land der Welt versteht man mehr von der Kunst, die Schönheit einer Frau zu bewahren – und zu betonen.

Warum gibt es RoC-Schönheitspflege nur in Apotheken?

Nur der Apotheker bringt die Voraussetzungen für die fundierte Beratung mit, die wir für unsere hypo-allergenische Schönheitspflege als notwendig voraussetzen.

Warum gibt es RoC-Pflegeserien für verschiedene Hauttypen?

Weil besonders sensible Haut eine dem Hauttyp angepaßte Pflege benötigt, gibt es RoC-Pflegeserien für vier Hauttypen:
für sehr trockene Haut,
für trockene Haut,
für Mischhaut
und
für fette Haut.

RoC Schönheitspflege für sensible Haut

Hypo-allergenisch – ohne Parfum.
Exklusiv in Apotheken.

Beratungs-Bon: F 78

RoC interessiert mich. Schicken Sie mir eine Gratisprobe RoC-Reinigungsgel für die Augen, die RoC-Schönheitsfibel und ein Verzeichnis der Apotheken, die RoC führen.

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Für unsere Statistik interessiert uns noch:

Ihr Alter: Ihr Hauttyp: ○ sehr trockene Haut ○ Mischhaut ○ trockene Haut ○ fette Haut

Bitte einsenden an
RoC-Beratungsservice, Dr. Schieffer-Arzneimittel GmbH,
Heumarkt 1, 5000 Köln 1

Auch in der Schweiz und in Österreich in führenden Apotheken erhältlich.

MODE

Set für den Strand

Damit sind Sie am Strand immer praktisch angezogen: dreiteiliges Set aus Kapuzenkleid (ersetzt einen Bademantel), langem Hemd und einem Bikini mit Kordelverschlüssen. Alles gibt es in Rot, Dunkelblau und Mokka, immer mit weißem Muster. Schiesser, Gr. 36 bis 44, Kleid um 120 Mark, Hemd um 55, Bikini um 40 Mark.

Wie für die Großen

Richtig feine, durchsichtige Strumpfhosen gibt es jetzt auch schon für kleine Mädchen, die Mutti gern nacheifern und denen Kniestrümpfe zu kindlich sind. Die Strumpfhosen sind ungeformt, haben eine besondere Dehnungskraft und passen in einer einzigen Größe für 9 bis 15 Jahre (Körpergröße 146 bis 164 cm). Kunert „Piccola", in Caramel, Inka und Weiß, um 3 Mark.

Hier kommt die Mäusepolizei

Alle Kinder, die den Comics-Film „Bernard und Bianca, die Mäusepolizei" gesehen

haben, werden von diesem T-Shirt begeistert sein: Das Vorderteil ist mit den beiden Titelhelden bedruckt. Passend zur Schnitt sind auch die Ärmel und die Halsblende farblich abgesetzt. Trigema, Gr. 92 bis

NEWS

152, um 15 Mark. Das Material ist 67 Prozent Baumwolle mit 33 Prozent Viskose – pflegeleicht und waschmaschinensicher (freut auch die Mütter).

Fliege mit Glanz

Etwas für alle, die noch nach einem I-Tüpfelchen für ihre Sommer - Diskotheken - Kleidung suchen: eine weiße Flie-

ge aus Satin, über und über mit bunten Straßsteinen besetzt. Man trägt sie zu Seidenblusen oder – ein bißchen mehr sexy – zu ausgeschnittenen T-Shirts direkt auf der Haut. Ges. bei Lord John & Lady Jane, um 55 Mark.

Mode – Professor

Modeschöpfer Heinz Oestergaard, seit zehn Jahren als Berater für Quelle tätig und in den fünfziger Jahren vor allem durch sein Berliner Atelier bekannt, erhielt kürzlich eine Berufung als Professor an die Fachhochschule für Gestaltung in Pforzheim. In erster Linie wird er dort für den Studiengang „Mode-Design" verantwortlich sein.

Fach-Informationen: Seite 150

Schon vor dem Waschen:

Löst wirklich Dreck&Fleck

Saptil. Henkel
Löst nicht nur Schmutz an Kragenecken, wäscht alles auch im Handwaschbecken.

PARTNERKREIS 144

Die astrologisch-psychologische Partnervermittlung

Sie erhalten unverbindlich und kostenfrei nähere Informationen.

Senden Sie diesen Coupon an: Partnerkreis 144, Postfach 558, CH-4016 Basel

Name .....

Straße .....

Plz. ..... Wohnort .....

Telefon .....

Geb.-Dat. ..... Zeit .....

Geb.-Ort .....

Was braucht man schon im Urlaub – außer einem Bikini?

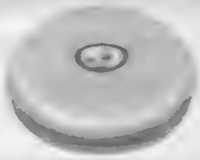
Alle Jahre wieder sind meine Urlaubskoffer zu schwer: zuviel Überflüssiges ist eingepackt – und Wichtiges meist vergessen.

Diesmal packe ich schon Wochen vorher meine sieben Sachen. Auch die Früchtewürfel sind schon bereitgelegt. Denn eins ist sicher: am Urlaubsort stockt meist die Verdauung. Man fühlt sich dann unbehaglich, müde – und nicht mehr aktiv.

Und mein Wohlbefinden will ich im Urlaub noch weniger missen als – meinen Bikini.

NEDA Früchtewürfel
Wohlbefinden. Tag für Tag.

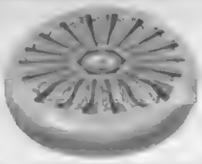
Echter Käse aus Holland



Junger Gouda:
sahnig
Mittelalter Gouda
herzhaft
Alter Gouda:
kräftig

Edamer:
mild

in Brot-
und
Kugelform



Pikantje
van Gouda
garantiert
4 Monate gereift
pikant
im Geschmack

Viel
Abwechslung
und viel
Geschmack.

Ein Toast auf den Toast!

Toasten Sie doch mal, und entdecken Sie, was man alles aus und mit Toast machen kann. Tausend tolle Toast-Ideen warten darauf, von Ihnen ausprobiert zu werden.

Wie wär's zur Abwechslung mal mit „Agramer Käsetoast", „Toast Kulinarium", „Sardinentoast portugiesischer Art", „Schwetzinger Spargeltoast", „Pizza-Toast" oder „Insulaner Käsetoast".
Und als kulinarische Krönung: jeden Toast überbacken mit einer Scheibe mittelalten Holland-Gouda. Das macht den Toast erst wirklich top.

Noch mehr Rezepte und Anregungen finden Sie in „Frau Antjes großes Kochbuch".
Preis nur 9,80 DM.

„Frau Antjes großes Kochbuch" mit mehr als 200 Farbfotos und 300 Rezepten auf 180 Seiten für Vorspeisen, Braten, Aufläufe, Desserts und Kuchen bekommen Sie auf zwei Wegen – wie, lesen Sie nebenan.

Pizza-Toast:
Toast mit Butter bestreichen, Pfeffer und Oregano darüberstreuen, Tomatenscheiben, Sardellenfilets, Perlzwiebeln und Schnittlauch.

Insulaner Käsetoast:
Weißbrot von einer Seite vortoasten, Sahne mit Meerrettich, Zwiebeln und Pfeffer abschmecken und auf die ungetoastete Seite streichen, mit Krabben belegen und Dill daraufgeben.

Sardinentoast portugiesischer Art:
Toast in der Pfanne rosten, geschmorte Zwiebeln, Ölsardinen und Eischeiben, mit Pfeffer würzen.

Schwetzinger Spargeltoast:
Toast mit Schinken belegen, Spargel darauf, erwärmte Hollandaise darüber.

Agramer Käsetoast:
Toastbrot in Öl goldgelb braten, weichgeschmorte Zwiebel- und Paprikaringe, Salz und Tomatenmark

Toast Kulinarium:
Toast mit Butter, einige Scheiben Hartwurst, Pfirsichstückchen zum Garnieren.

Echter Käse aus Holland

• Sie überweisen DM 9,80 auf das Postscheckkonto Köln, Nr. 194959-502 von „Frau Antjes Feinschmecker-Studio", Markt 45, 5100 Aachen. Das Buch kommt portofrei ins Haus.

• Oder... Sie füllen den Coupon aus, senden ihn an „Frau Antjes Feinschmecker-Studio", Markt 45, 5100 Aachen, und das Buch kommt per Nachnahme.

Bitte senden Sie mir „Frau Antjes großes Kochbuch" zum Preis von DM 9,80 (zuzügl. Nachnahmegebühren)

Vorname

Familienname

Straße

PLZ Wohnort 8 FD 13

Frau Antjes Feinschmecker-Studio, Markt 45, 5100 Aachen

Ausgeschnittene Sonnen-Tops, leichte Hosen und weite Röcke aus dünnen Flatterstoffen. In fröhlichen Farben, die gut zu gebräunter Haut passen. Gerade richtig für heiße Tage!

Schulterfreies Blockstreifen-T-Shirt mit Nackenträgern: Thierschmidt, Gr. 36 bis 42, um 25 Mark, in vielen Farbkombinationen zu haben; weiße Hose aus Baumwollstoff: Daily Blue, Gr. 36 bis 42, um 100 Mark

Luftiges Blouson-Oberteil mit Spaghettiträgern und breitem Taillenbund: Joke and Fun, Gr. 36 bis 42, um 25 Mark; weit angekrauster Hosenrock aus Borkenkrepp: Forum, Gr. 36 bis 42, um 80 Mark

Der ganze Sommer schwingt hier mit

Baumwollhemdchen mit aufgedrucktem Erdbeermotiv: Hechter, Gr. 36 bis 42, um 40 Mark; angekrauster Rock mit Tunnelgürtel und Taschen in der Seitennaht: Monica, Gr. 36 bis 42, um 110 Mark; Armreifen: Andrée

Gestricktes Trageroberteil: Charese, Einheitsgröße, um 95 Mark, in vielen Farben zu haben. Rock mit Schleifenmuster: Monica, Gr. 36 bis 42, um 120 Mark. Kauf-Informationen: S. 153

Fotos: David Anthony

»

Sommer-Tops und Sommerröcke

Das Ringel-T-Shirt im Unterhemdstil gibt's in vielen Farbzusammenstellungen. Weil es so einfach geschnitten ist, paßt es zu vielen Sachen – nicht nur zu dem hier gezeigten Popelinerock. Monica, Gr. 36 bis 40, um 40 Mark; Rock: Ecriture, Gr. 36 bis 42, um 100 Mark

Etwas für alle, die es nicht so offenherzig lieben. T-Shirt mit rundem Ausschnitt und winzigen Kurzärmeln. Hechter, Gr. 36 bis 42, um 40 Mark; Stufenrock: Hechter, Gr. 36 bis 42, um 120 Mark; Gürtel La Bagagerie; Socken, Bellinda.

Kauf-Informationen: Seite 153

Ein bißchen Gold sagt doch alles...
Nützen Sie die Erfahrung Ihres Juweliers. Er hat die Zeit und das Wissen, Sie zu beraten. Oder schreiben Sie an das Gold Marketing Center, Tal 48, 8000 München 2.
echtes GOLD 750

Auch mal was für abends: bef decolletiertes T-Shirt mit farblich passender Satinpaspel. Gehring, Gr 36 bis 42, um 30 Mark. Baumwollrock: Pfeifer, Gr. 36 bis 42, um 100 Mark; Schuhe: Jorca. Kauf-Informationen: Seite 153

Zeigt viel von Ihrer Urlaubsbräune: schulterfreies Sonnen-Top im Stil der fünfziger Jahre, farblich genau auf den Rock abgestimmt. Beides von Baltrik, Gr. 36 bis 42, Oberteil um 55 Mark, Stufenrock um 100 Mark; Kette: Adolf; Schuhe: Valentino

Sommer-Tops und Sommerröcke

Ein Traum von Pflege
Litamin
Die Pflege-Dusche
Litamin mit Nährschutz Lotion

Sommer-Tops und Sommerröcke

Sieht auch hübsch aus, wenn Sie eine Bluse darüber tragen: T-Shirt im Unterhemdstil. Die Träger sind aus Satin. Lecomte, Gr. 36 bis 42, um 35 Mark; buntbedruckter Rock: Monica, Gr.36 bis 40, um 120 Mark; Muschelkette: Nana

Erinnert an alte Turnhemdchen: Ringel-T-Shirt mit Hufeisenausschnitt und angeschnittenen Trägern. Paßt gut zu weiten Röcken, Hosen, Shorts und Bermudas. Monica, Gr. 36 bis 40, um 40 Mark. Rock Forum, Gr. 36 bis 42, um 90 Mark. Kauf-Informationen: S. 153

„Für mich ist es kein Geheimnis, warum Avon so besonders erfolgreich ist."

Johanna Kellner
Avon-Beraterin in Schamach

Wissen Sie, ich gehe gerne aus und ich treffe gerne Leute. Und das ist für meinen Beruf ganz entscheidend, denn ich bin Avon-Beraterin.

Natürlich besuche ich meine Kundinnen immer nur dann, wenn sie genügend Zeit haben, damit sie in aller Ruhe aussuchen und ausprobieren können. Und ich berate sie gern dabei.

Wenn Sie mich nach den Preisen fragen, dann kann ich Ihnen nur sagen, daß Avon Ihnen für Ihr Geld viel bietet.

Nehmen wir nur einmal die Hautcremes, die ich Ihnen guten Gewissens empfehlen kann. Weil sie nicht nur besonders gut, sondern auch besonders preiswert sind. Dasselbe gilt selbstverständlich auch für Make-up.

Daß Avon über 500 verschiedene Artikel herstellt, hat mich im ersten Augenblick genauso überrascht wie meine Kundinnen. Und neuerdings hat Avon sogar Modeschmuck, der Sie bestimmt begeistert.

Und dann die Avon-Garantie: Wenn Sie einmal etwas gekauft haben, was Ihnen anschließend nicht mehr gefällt, tausche ich es Ihnen gern wieder um. Natürlich können Sie auch Ihr Geld zurückbekommen. Hört sich das nicht gut an?

Das sind einige der Gründe, warum ich mit Avon, dem größten Kosmetikhersteller der Welt, zusammenarbeite.

AVON

München · New York · London · Paris · Rom

AV 3/76

Der beste Weg, um abzunehmen, ist der zum Arzt

Es gibt viele Krankheiten, wegen denen man zum Arzt läuft. Doch wegen Übergewicht? Wohl kaum.

Dabei würde Ihr Arzt Ihnen etwas ganz anderes erzählen. Denn er weiß, wie gefährlich Übergewicht für unsere Gesundheit ist.

Es ist erwiesen, daß Übergewicht einer der gefährlichsten Risikofaktoren für Herz- und Kreislaufkrankheiten ist.

Zum Beispiel für Bluthochdruck oder einen zu hohen Blutfettspiegel, der wiederum zu arteriosklerotischen Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen und schließlich zum Herzinfarkt führen kann.

Andererseits weiß Ihr Arzt aber auch, welche gesundheitlichen Schäden durch unkontrollierte und falsche Abmagerungskuren entstehen können.

Fragen Sie ihn deshalb auf jeden Fall, worauf Sie achten müssen, bevor Sie eine Kur machen. Er kennt Ihren Gesundheitszustand am besten und kann Ihnen sagen, was Sie sich beim Abnehmen zumuten können.

Doch wieviel Sie auch in welcher Zeit abnehmen wollen – es fällt Ihnen leichter, wenn Sie folgendes dazu wissen:

Solange man sich normal ernährt, wird man in ausreichender Menge mit den Nährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate versorgt. Fett und Kohlenhydrate können im Körper deponiert werden (was die allseits bekannten Fettpölsterchen verursacht),

Eiweiß jedoch nicht. Es muß dem Körper täglich neu zugeführt werden. Und zwar biologisch hochwertiges Eiweiß. Denn nur dieses Eiweiß enthält die Aminosäuren, die der Körper zur Zellerneuerung, zur Hormonherstellung und für viele andere Stoffwechselfunktionen benötigt.

Der Mensch braucht pro Tag 1 g Eiweiß je kg Körpergewicht, das sind ca. 70 g täglich.

Diese Eiweißmenge sollte, um Gesundheitsschäden zu vermeiden, niemals unterschritten werden. Schon gar nicht während einer Schlankheitskur. Denn gerade in dieser Streß-Situation ist eine Vollversorgung mit Eiweiß unerläßlich.

Es gibt unzählige Beispiele, wo Schlankheitskuren nur deshalb abgebrochen wurden, weil mit den Kalorien auch die Eiweißzufuhr reduziert wurde.

Der Merck-Forschung ist es nun gelungen, mit bioNorm ein Eiweiß-Konzentrat speziell für Diätkuren zu entwickeln. Es versorgt den Körper täglich mit der erforderlichen Menge an biologisch hochwertigem Eiweiß. So kann man schon in 6 Tagen, ohne Mangelerscheinungen, bis zu 7 Pfund abnehmen, in 12 Tagen sogar bis zu 10 Pfund.

Man ist satt und, was ebenso wichtig ist, geistig und körperlich fit.

Fragen Sie Ihren Arzt.

bioNorm®
EIWEISS-KONZENTRAT
GEGEN ÜBERGEWICHT/FETTSUCHT

bioNorm gibt es für eine 3 Tage-, 6 Tage- und 12 Tage-Diätkur. Nur in Apotheken. Auch in Österreich und der Schweiz. **MERCK**

Neue BH's. Und wozu sie am besten passen

Wenn Sie tiefe V-Ausschnitte tragen

Nichts sieht häßlicher aus, als wenn bei tiefen Ausschnitten weiße BH-Kanten vorblitzen. Das Dekolleté sollte also möglichst tiefgezogen sein. Oben: Lochstickerei-BH aus Polyester/Baumwolle. Bolero, um 40 Mark. Rechts: Vorderverschluß-BH aus Nylon/Elastane. Playtex, um 30 Mark

Die wenigsten von uns können es sich leisten, ganz auf den BH zu verzichten. Bei den vielen ausgeschnittenen T-Shirts, Pullis, Blusen und Kleidern, die es im Sommer gibt, ist das gar nicht so leicht: nichts soll vorblitzen, nichts darf sich abzeichnen, alles soll ganz natürlich aussehen. Gewußt, wie – freundin hilft Ihnen dabei

Wenn Sie enganliegende Pullis tragen

Figurbetonende Seidenstrickpullis sind in diesem Sommer groß in Mode. Ihr Nachteil: Man sieht darunter wirklich alles! Deshalb sollte Ihr BH dafür auf keinen Fall Nähte oder plastische Muster haben. Links: Vorgeformter BH aus Polyamid. Schiesser, um 20 Mark. Oben Nahtloser BH in Einheitsgröße. Material: Lycra. Triumph, um 20 Mark. Kauf-Informationen. Seite 153

Fotos Karin Kraus

Neue BH's.

Wenn Sie etwas ohne Träger anhaben

Schulterfreie Kleider – besonders schön für abends – sind nicht länger ein Privileg all derer, die auch ohne BH eine gute Figur machen. Denn jetzt gibt es erstmalig BHs, die ganz weich und natürlich sitzen und trotzdem ohne Träger halten. Links: Halbschalen-BH aus hauchzartem Polyamid mit Elastan, in Weiß, Schwarz und Sahara zu haben. Gossard, um 27 Mark. Rechts: Trägerloser BH (Träger können nach Belieben eingehakt werden) mit Spitzenmuster. In Weiß und Haut. Ski Mieder, um 30 Mark.

Kauf-Informationen: Seite 153

Amourette!
Aufregend wie
ein Rendezvous.
Zart und
leicht wie ein
Pinselstrich.
Collection Amourette
Triumph

Neue BH's.

Wenn Sie Ihren Rücken zeigen wollen

Bei großzügigen Rückendekolletés ist es oft am schwersten, die BH-Träger und vor allem den Verschluß zu verstecken. Speziell für solche Kleider haben sich darum viele BH-Firmen Modelle ausgedacht, die auf so raffinierte Weise geschlossen werden, daß man überhaupt nichts sieht. Das Prinzip ist überall gleich: Statt des üblichen Verschlusses sind zwei lange Bänder angebracht, die im Rücken kurz oberhalb der Taille gekreuzt, dann nach vorn genommen und über dem Bauchnabel verhakt werden. Links: Susa, um 15 Mark. Material Polyamid. Oben, Baumwoll-BH von Felina, um 20 Mark.

Kauf-Informationen: S. 153

Eine nette Überraschung:
Herrenstrümpfe von
ELBEO
ELBEO
Im Fachhandel und in den Strumpf-Fachabteilungen der großen Kaufhäuser.
DORIANDIHIN

Erster Tip:
über einem Rock
und seitlich
keß geknotet. Alle
T-Shirts: Le-
comte, Gr. 36
bis 44, um 30 Mark,
in 24 Farben.
Rock: Synonyme

Zweiter Tip:
lässig mit Gürtel
über einer wei-
ten Hose getragen.
Auch günstig
für alle, die schlan-
ker aussehen
wollen. Hose:
Hauber Second Life

WIE MAN LANGE T-SH

Dritter Tip: ohne Hose und Rock als frecher Strandmini Vorsicht bei dicken Oberschenkeln! Socken: Ergee; Turnschuhe: Aigle

Vierter Tip: wie ein Pulli über einer Bluse und in die Hose gesteckt. Bluse: Birds of Paradise; Anzug: Witzki. Kauf-Informationen: Seite 153

IRTS TRÄGT

Je länger, je lieber – das gilt für die neuen T-Shirts in diesem Sommer. freundin zeigt, wie man sie anziehen kann: zu Röcken und Hosen, mal als Minikleid und natürlich auch mal in den Bund gesteckt

Fotos Wolfgang Klein

KLEINANZEIGEN

Verlagsanschrift: Burda GmbH, Anzeigenabt. freundin, 7600 Offenburg, Tel. (07 81) 8 43 86.

Privatanzeigen: Preis pro Wort DM 1,50 incl. MWSt. Chiffregebühr DM 3,–. Ihren Anzeigenauftrag erbitten wir ca. 6 Wochen vor dem gewünschten Erscheinungstermin. Veröffentlichung nur gegen Vorauszahlung (Postscheckkonto Karlsruhe 306 07-750 mit dem Hinweis freundin-AVZ). Textänderungen vorbehalten.

Werbeschriften werden nicht weitergesandt.

Geschäftsanzeigen: Preis pro Wort DM 6,–, zuzügl. MWSt.

Das erste Wort einer Anzeige wird fett gedruckt. Fettgedrucktes wird doppelt berechnet.

Bitte beachten Sie: Anschriften unserer Anzeigenkunden können nicht bekanntgegeben werden. Ihre Zuschrift erbitten wir ausreichend frankiert an unsere Verlagsanschrift **Offenburg** mit genauer Angabe der Chiffre-Nummer **außen auf dem Umschlag.**

UNTERRICHT

Junge Damen werden gründlich ausgebildet. Fremdsprachen-Korrespondentin ENGLISCH, FRANZÖSISCH, SPANISCH. Kaufmännisch-prakt. Arzthilfe, Abschlußprüfungen – Wohnheim. DR. NITSCH, Bad Harzburg, Freiprosp. FR.

Ausbildung z. Fahrlehrer(in) durch Fahrlehrer-Fachschule Rolf Robitschek, 7988 Wangen im Allgäu, Tel. 0 75 22/66 61.

Beauty-Center Salzburg, Schule f. Ganzheitskosmetik, Lehranstalt m. Öffentlichkeitsrecht f. Kosmetik, Massage und Fußpflege. 2-semestrige Ausbildung und Intensivlehrgänge. Zeugnis und Diplomabschluß. A-5020 Salzburg, Ernest-Thun-Str. 13 a, Tel. 7 64 03.

Stahmer-Schulen, Sekretärin, Erzieherin, Kinderpflegerin, Hauswirtschafterin (auch Kurzkurse) – staatlich anerkannt – Beihilfe möglich. Wohn- und Studienheim, 8213 Aschau, Tel. 0 80 52-4 49.

WÜRZBURGER DOLMETSCHERSCHULE FACHAKADEMIE, eine der wenigen ANERKANNTEN BERUFSFACHSCHULEN – Abschluß: Wirtschaftskorrespondentenprüfung. STAATL. ANERK. FACHAKADEMIE FÜR FREMDSPRACHENBERUFE. Abschluß: Staatsprüfung für Übersetzer/Dolmetscher. Sprachlabor, ausländische Lehrkräfte, audio-visuelles Sekretärinnen-Studio, IBM-Saal.
DEUTSCH FÜR AUSLÄNDER UND SPÄTAUSSIEDLER.
Finanzielle Förderung (Arbeitsämter-BAFÖG). Wohnheim, Privatunterkunft. Bildprospekte: Herzogenstr. C, Tel.: 09 31/5 21 43, Telex: 41 88 559

EURO-SPRACHREISEN – Großbritannien – Frankreich – Spanien – Italien – USA – anerkannte Schulen. **Ferien-sprachkurse** – **Sprach-Sportkurse** für Schüler und Erwachsene auch ganzjährig. **Intensiv-Sprachkurse** – **Kurzzeitkurse** für Berufstätige während des ganzen Jahres. Sichere Anreise – Unterkunft in Familien, Wohnheimen – Hotels – Bildprospekte: Kaiserstr. 1-3 C, 8700 Würzburg, Tel. (09 31) 5 38 44, Telex 41 88 559

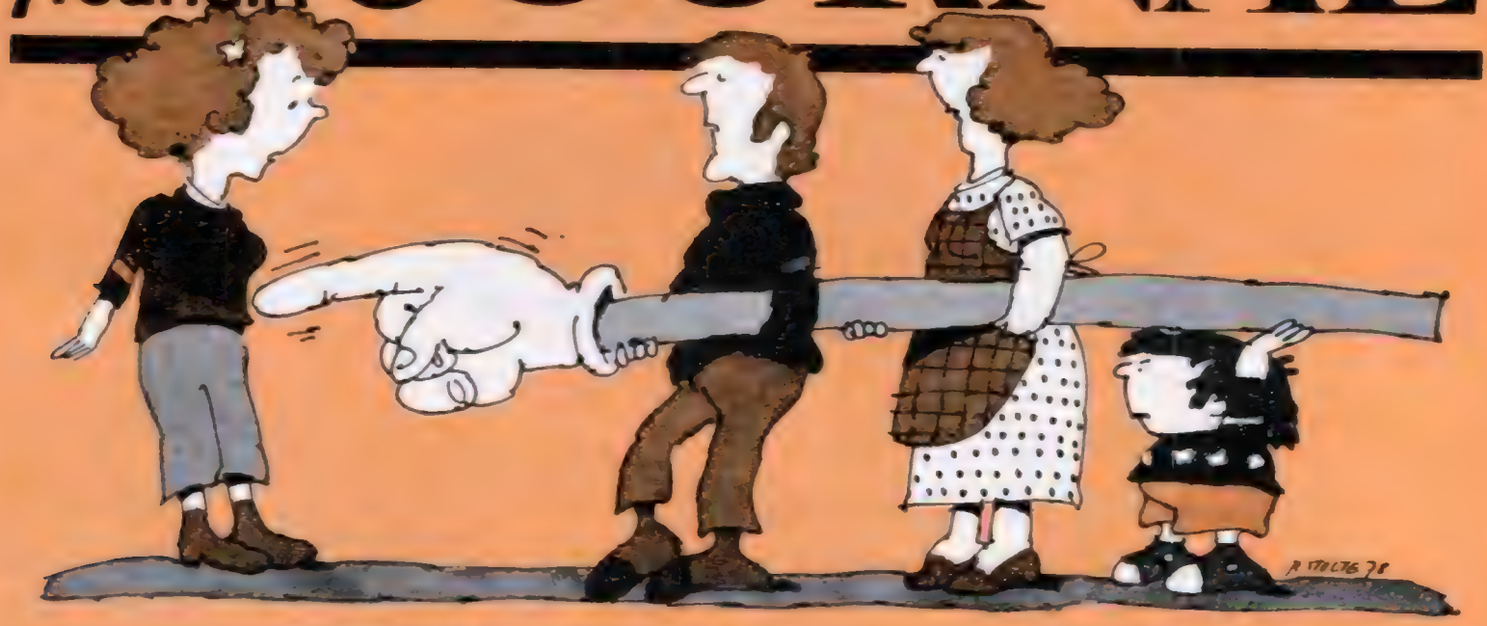
Bewährte Fernlehrgänge für Hobby, Schule und Beruf: Abitur, Mittlere Reife, Hauptschulabschluß, Englisch, Französisch, Spanisch, sicheres Deutsch, Maschinenbau- u. Elektrotechniker, Betriebswirt, Fachwirt, Fachkaufmann, Programmierer, EDV, Buchführung und Bilanzierung, Kfm. Grundkurs, Kfm. Schriftverkehr, Sekretärin, Zeichnen und Malen, Grafikerin, Antiquitäten usw. Kostenlos SGD-Studienführer und Probelektion anfordern. Studienziel angeben! Studiengemeinschaft, Abt. 20/01, Postfach 41 41, 6100 Darmstadt.

FREMDSPRACHEN-INSTITUT MAWRITZKI. Modernen Erfordernissen angepaßte Berufsausbildung. STAATL. ANERK. Wirtschaftskorresp., Übersetzer, Dolmetscher. Angeschlossen Abt. „Deutsch für Ausländer". Wilh.-Blum-Straße, Tel. 0 62 20/4 36 29. 6900 **Heidelberg.**

FERIENKURSE Mannheim – Heidelberg – MANNEQUIN DRESSMEN. Tage-Intensivkurse mit Hotelunterkunft. MANNHEIMER MANNEQUIN-SCHULE 6800 Mannheim 1, Tattersallstr. 41, Tel. (0 62 17) 10 18 18.

Med.-kaufm. Assistentin oder kaufm.-prakt. Arzthelferin: ½- bzw. 1jährige konzentrierte, praxisnahe Ausbildung in anerkanntem Institut. Nächster Kursbeginn Oktober 78. Kostenl. Bi-Broschure anfordern Lehrinstitut Dr. med. Buchholz, Starkenstr. 36, 7800 Freiburg i. Br., Telefon 07 61/2 54 43.

Fortsetzung Seite 55



Kritik: eine Waffe, mit der man Freunde – aber auch Feinde gewinnt

Kritiker sind Leute, die ursprünglich Henker werden wollten, diesen Beruf aber knapp verfehlt haben. An dieses Zitat des englischen Bühnenautors Harold Pinter sollten Sie immer dann denken, wenn Sie einen Mitmenschen kritisieren.

Unangenehme Wahrheiten hört sich niemand gern an. Deswegen ist auch so schwer, sie anderen richtig zu servieren. Egal ob es sich um einen lieben Freund handelt oder um einen Kollegen, dem man sonst ziemlich gleichgültig gegenübersteht. Selbst gutgemeinte Kritik kann manchmal zur tödlichen Speerspitze einer Beziehung werden.

Wer Kritik scheut ist nicht diplomatisch, sondern feige

Es wäre aber falsch, deswegen ganz auf Kritik zu verzichten. Sie ist ein notwendiges Schmiermittel in den zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie hilft dem Kritiker Aggressionen und Spannungen abzubauen – und hilft der kritisierten Person, ihr Verhalten zu überprüfen.

Nur gleichgültige Menschen üben keine Kritik. Ängstliche Naturen vermeiden ebenfalls jede kritische Bemerkung, weil sie Angst haben, sich unbeliebt zu machen. Das ist ein Irrtum. Wer aus seiner Not eine Tugend macht, sich indifferent verhält, ist deswegen nicht diplomatisch. Für die anderen ist er höchstens unglaubwürdig. Weil man nie weiß, woran man bei diesem Menschen ist.

Wer jedoch Stellung bezieht, mit Kritik seine eigene Meinung kundtut, wird, wenn auch nicht immer geliebt, so doch akzeptiert.

Wichtig sind Zeitpunkt und schonende Einleitung

Aber es gibt für die richtige Kritik einige Spielregeln. Kritik soll natürlich niemals verletzend sein. Sie soll zum richtigen Zeitpunkt erfolgen. Also nicht unbedingt, wenn der Empfänger ohnedies schon am Boden zerstört ist.

Und Kritik soll positiv sein. Das heißt: Sie ist nur dann sinnvoll, wenn sie eine Situation verbessern kann.

Aber was noch wichtiger ist: Kritik soll nicht mit einem abwertenden endgültigen Urteil gekoppelt werden. Aber das ist leider eine Form von Kritik, die wir meist schon in der Kindheit kennenlernen. Und die wir dann später gedankenlos benutzen.

Dazu ein typisches Beispiel: Unordnung. Nicht nur ein Streitpunkt zwischen Eltern und Kindern. Auch zwischen Partnern oder Kollegen am Arbeitsplatz. Da ist einer unordentlich und der andere ist pedantisch korrekt. Schon fällt irgendwann der fast klassische Vorwurf: „Du bist und bleibst schlampig." Das bekommen Kinder von Müttern zu hören, Ehemänner von ihren Frauen (oder umgekehrt) und Mitarbeiter von ihren Vorgesetzten.

Eine unfaire Kritik. Denn nicht der Tatbestand der Unordnung wird bemängelt, sondern der Charakter der Betroffenen. Er ist schlampig – das klingt wie ein Makel, den man nicht mehr loswerden kann.

Aber die Unordnung ist ja nicht das Problem des Unordentlichen, sondern seines Kritikers. Dieser kann den Anblick unaufgeräumter Zimmer oder Schreibtische nicht ertragen. Und deswegen sollte die Kritik auch nicht in Nörgelei verkleidet werden, sondern ehrlicherweise so lauten: „Also, mich stört die Unordnung. Es ist zwar mein Problem, aber was können wir beide gemeinsam dagegen unternehmen?" So eine Kritik ruft weder aggressive noch trotzige Gegenreaktionen hervor. Der Betroffene fühlt sich dabei nicht angegriffen, vielmehr zum Helfen aufgefordert.

Das ist das Gefährliche an Kritik: Oft verstecken wir unsere eigenen Probleme in Vorwürfe an andere. Wir kreiden jemandem etwas an, womit wir selbst zu kämpfen haben.

Besonders verletzend ist Kritik, die in verschlüsselter Form angebracht wird. Eine Methode, die vor allem überängstliche Menschen benutzen, die ein offenes Wort scheuen.

Da mißfällt zum Beispiel einem Mädchen die Kleidung ihrer Mutter. Aber anstatt das offen zu sagen, verschanzt sie sich hinter der Bemerkung: „Also, findest du nicht auch, daß Frau Soundso immer sehr gut angezogen ist? An der könnte man sich ein Beispiel nehmen."

Diese Form von Kritik ist schon fast unfair zu nennen. Denn die Tochter hat bereits mit dem provozierenden Satz den Rückzug angetreten, die Mutter kann sich kaum verteidigen.

Eine besonders subtile Form der Kritik ist die Fragestellung. Mit hochgezogenen Augenbrauen kann man seine Freundin fragen: „Das also ist dein Freund?" Es ist keine offene Kritik. Aber die Stimmlage, die Mimik und die Betonung auf „das" drücken bereits aus, was man auf der Zunge hat: „Ich finde diesen Kerl einfach furchtbar."

Es ist selbstverständlich ein Unterschied, wen die Kritik trifft. Einem Partner kann man viel eher Unangenehmes über seine Person oder sein Verhalten sagen. Ist die Beziehung gut, wird er in der Kritik immer die freundliche Absicht spüren.

Aber Kritik am Arbeitsplatz: Sie verlangt besonderes Fingerspitzengefühl, auch wenn die Bemängelung eines Kollegen berechtigt ist. Kann sein, daß er in dem gegen ihn gerichteten Vorwurf nur Konkurrenzneid oder Boshaftigkeit vermutet. Es kann aber genausogut sein, daß er Kritik an seinem Arbeitsstil als starke Bedrohung auffaßt. Unvermutet reagiert er mit Existenzangst.

Besonders hier sollte die bittere Pille Kritik in einen Zuckermantel gehüllt werden. Verleihen Sie ihr einen positiven Anstrich. Indem Sie etwa feststellen: „Ich weiß, daß Sie auf diesem oder jenem Gebiet Hervorragendes geleistet haben, aber bei dieser Sache stört mich folgendes . . ."

Überhaupt hängt erfolgreiche Kritik weitgehend von der schonenden Einleitung ab. Wer mit der Holzhammermethode „Also, ich muß Ihnen endlich mal sagen" beginnt, darf sich nicht wundern, wenn der Angesprochene schon von vornherein Abwehrhaltung einnimmt.

Schlagworte gebrauchen wir alle – kennen Sie auch ihre Bedeutung?

Manipulation

Dieser Begriff aus dem Lateinischen setzt sich zusammen aus manus (Hand) und pulsare (schnell bewegen). Man versteht darunter Bewegungen, wie sie zum Beispiel Taschenspieler machen oder Marionettenspieler – sie haben die Fäden in der Hand. Übertragen bedeutet es: Wer die Drahtzieher hinter den Kulissen und ihre Motive nicht durchschaut, den kann man manipulieren. Man kann ihm was vormachen, ihn steuern. Von Manipulation spricht man in allen Bereichen unseres Lebens, in Politik, Wirtschaft usw.

Kritische Bemerkungen kann man sanfter verabreichen, wenn man zum Beispiel beginnt: „Also, ich habe da ein Problem." Bei heiklen Themen sollte man auch nicht in den Fehler verfallen, einen zu forschen Tonfall anzuschlagen. Wenn Sie etwa Ihren Kollegen darüber aufklären wollen, daß er Mundgeruch hat, muß das nicht mit besonders lässigen Worten passieren. Das erhöht höchstens die Peinlichkeit der Situation.

Die richtige Form der Kritik kann man üben. Vor allem, indem man sich ständig selbst überprüft: Warum kritisiere ich? Geht es nur um einen Zustand, der mein eigenes Wohlbefinden stört? Muß ich einen momentanen Ärger abreagieren? Kann ich durch meine Kritik jemandem helfen, der ansonsten Nachteile hat? Oder stemple ich mich durch die Kritik nur als Moralapostel ab?

Wenn sich die Freundin in durchsichtiger Bluse präsentiert und ihr alle Männer nachschauen, dann darf man ihr nicht vorwerfen: „Du verhältst dich ordinär." Das ist Kritik mit erhobenem Zeigefinger.

Kritik an der durchsichtigen Bluse wäre höchstens dann angebracht, wenn sich zum Beispiel der Chef bei anderen darüber mokiert hat. Und Sie wissen, daß dem Mädchen durch die transparente Bluse berufliche Nachteile entstehen können.

Aber wer Kritik übt, sollte auch immer wissen: Er gibt sich damit selbst eine Blöße. Denn er verrät dem anderen damit seine persönlichen Probleme, die Schwierigkeiten, mit denen er zu kämpfen hat.

Und genau deswegen ist es auch viel einfacher, Kritik zu ertragen, als viele Menschen glauben. Sie reagieren überempfindlich, weil sie sich persönlich angegriffen und oft auch bedroht fühlen. Dabei vergessen sie nämlich ganz, daß es nicht nur um die eigene Person geht, sondern auch um die des Kritikers.

Sexwünsche des Partners – kann man sie ablehnen?

Im Kamasutra, dem altindischen Lehrbuch für Liebeskunst, werden mehr als 2000 verschiedene Liebestechniken beschrieben. Das deutsche Durchschnittspaar liebt dagegen vergleichsweise äußerst bescheiden. Laut Statistik sind ihm lediglich acht Liebesvariationen vertraut.

Was der eine gern mag, soll auch dem anderen gefallen

Da kann die Liebe natürlich schnell zur biederen Hausmannskost werden. Die eines Tages dem Partner vielleicht zu fade schmeckt. Und er fordert mehr Abwechslung.

Dieser plötzliche Ausbruch aus der Sex-Routine verwirrt und schockiert viele Frauen. Vor allem, wenn es nicht nur um eine neue Position im Liebesspiel geht. Manche Männer verlangen auf einmal geradezu akrobatische Übungen im Bett, andere überraschen ihre Partnerinnen mit diversen Artikeln aus Sexshops oder einschlägigen Versandhäusern. Da gibt es Männer, die durch besonders aufreizende Wäsche oder nicht gerade salonfähige Worte erotisch stimuliert werden möchten. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, dem Liebesspiel eine neue Variante zu geben.

Aber nicht alle Frauen sind dazu bereit. Neue Liebestechniken? Schon fassen sie das als Kritik an ihrer Qualität als Liebhaberin auf. Sie glauben: Ich bin für ihn nicht mehr reizvoll genug, deshalb hat er jetzt „so etwas" nötig. Oder sie empfinden die aus dem Rahmen fallenden sexuellen Wünsche des Partners als Zumutung. Als Herabsetzung ihrer Person zum reinen Lustobjekt.

In der Liebe ist alles erlaubt, solange es beiden Partnern auch wirklich Spaß macht

Aber ist es das wirklich? Auch auf sexuellem Gebiet soll man in einer Partnerschaft nicht stehenbleiben. Was man zum Beispiel als junges Mädchen im Liebesspiel abgelehnt hat, kann einige Jahre später als durchaus reizvoll empfunden werden.

Deswegen sollte man auch auf die neuen Sexwünsche des Partners nicht empört reagieren. Oder sie als unnormal oder gar pervers bezeichnen. In der Liebe ist zwischen zwei Menschen alles erlaubt – solange es beiden Spaß macht. Und solange keiner der beiden Partner in irgendeiner Form verletzt wird.

Trotzdem gibt es natürlich oft Gründe, weshalb man gewisse Techniken oder Spielereien im Bett ablehnt. Es kann ja sein, daß zum Beispiel eine bestimmte neue Position für die Partnerin einfach schmerzvoll ist. Oder daß sie sich in ihrem Schamgefühl verletzt fühlt.

Ganz falsch wäre es, irgend etwas über sich ergehen zu lassen, nur um dem anderen damit eine Freude zu machen.

Mit Liebe hat das nämlich nichts zu tun. Wer Begeisterung heuchelt, sich aber in Wirklichkeit wie ein Opferlamm fühlt, tötet auf Dauer diese sexuelle Beziehung. Jeder Liebesakt wird dann zur Qual, wenn die Frau insgeheim statt Lust nur Abscheu empfindet. Sie bietet dem Partner nichts anderes als Service im Bett. Auch wenn es vielleicht gut gemeint ist.

Aber manchmal braucht man ja keine Worte, um dem anderen mitzuteilen: Das mag ich nicht so gern. Bei einem gut aufeinander abgestimmten Liebespaar merkt er meist schnell, wenn sie eine neue Variation ablehnt. Sie wird ihn zart spüren lassen, daß sie von dieser Art Liebe nicht begeistert ist.

Wenn aber die Körpersprache nicht als Stoppsignal funktioniert, muß eine Frau deutlich erklären, daß sie gewisse Dinge nicht mag. Allerdings ohne dem Partner Vorwürfe zu machen. Nie sagen: „Wie konntest du annehmen, daß ich so etwas mitmache?"

Solche Bemerkungen kommen als Bumerang schnell zurück. Denn wenn er nicht weiß, was sie mag – dann doch nur aus dem Grund, weil sie es ihm nicht klar genug gesagt oder gezeigt hat.

Wie lehnt man nun den Sexwunsch des Partners ab, ohne ihn zu verletzen? Angenommen, die Position ist für die Frau erotisch wenig stimulierend. Das kann man ihm ruhig erklären, ohne daß er sich deswegen zurückgestoßen fühlt. Was viele Frauen nicht wahrhaben wollen: Die meisten Männer sind froh und fühlen sich geschmeichelt, wenn ihnen die Liebespartnerin zu verstehen gibt, was ihr gefällt und was nicht.

Besonders diplomatischer Formulierungen bedarf es, wenn es um neue Sexpraktiken geht, die der Frau peinlich sind. Man darf ja nicht vergessen: Auch der Mann mußte unter Umständen erst einige Hemmungen abstreifen, bevor er seinen Wunsch äußerte. Am besten sagt man ihm: „Sei mir nicht bös, das ist mir neu, daran muß ich mich erst gewöhnen. Und ich bin jetzt dazu noch nicht in der Lage." So hat er nicht das Gefühl, etwas schrecklich Verwerfliches vorgeschlagen zu haben. Und sein Selbstwertgefühl als Liebhaber wird nicht gestört.

In der Liebe kommt es ganz besonders darauf an, daß man nicht nur an sich denkt

Aber wenn man einen Sexwunsch des Partners ablehnt, dann sollte man ihm unbedingt gleichzeitig erklären, was man gern mag. Dann empfindet er die Zurückweisung nicht so kraß. Es entstehen keine Sekunden peinlichen Schweigens zwischen den Liebenden. Denn er kann ja nun beweisen, daß er nicht nur an sich denken wollte. Und darauf kommt es in der Liebe an. Aber auch: etwas Mut zu haben und Phantasie zu entwickeln.

Nicht jeder möchte Pate sein

Keine leichte Sache, sich da aus der Affäre zu ziehen

Meine Taufpatin? Moment mal. Da gab es doch jemanden. Ja, das weiß ich genau. Von ihr stammt ein Goldtaler. Das Taufgeschenk. Sie hat sich später aber nie wieder um mich gekümmert.

Das ist kein Einzelfall. Patenschaft – oft nur eine Formsache. Oder eine reine Geschenkverpflichtung. Heute wird der eigentliche Sinn einer Patenschaft häufig vergessen und vernachlässigt. Nämlich: Ein Pate (der Ausdruck kommt vom lateinischen Wort pater, also Vater) übernimmt eine Mitverantwortung für die Glaubenshaltung eines Kindes. Das heißt, er ist nicht nur Zeuge bei der Taufe, sondern er garantiert auch für die christliche Erziehung.

Zum Paten auserkoren zu sein ist eine Ehre. Auch heutzutage.

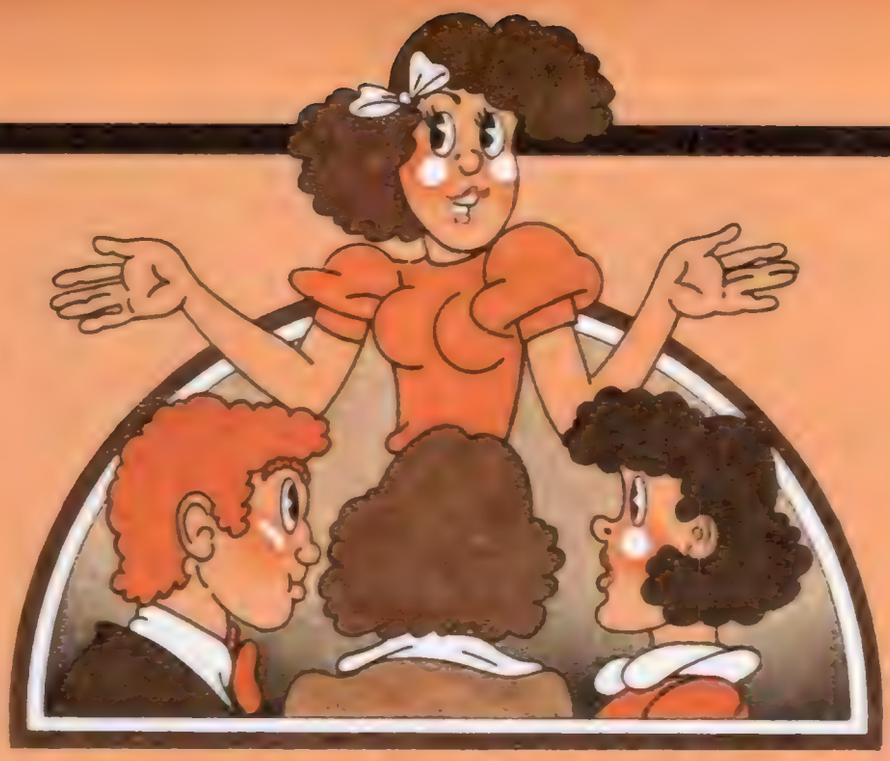
Was aber, wenn man lieber ablehnen würde als in den Genuß dieser Ehre zu kommen? Wenn man vielleicht auf Dauer gesehen keine enge Beziehung zum Elternpaar haben wird. Bei Arbeitskollegen beispielsweise. Oder bei Studienkollegen. Wie soll man sich da verhalten, wenn man vorsichtig oder auch ganz offen gefragt wird: „Willst du nicht Patin unserer Tochter werden?"

Hier eine Absage zu erteilen ist oft verwandt mit seelischer Grausamkeit. Da braucht man viel Feingefühl, um stolze Eltern nicht zu kränken. Sagen Sie auf keinen Fall spontan nein. Sondern bitten Sie um Verständnis, daß Sie erst mal darüber nachdenken wollen. Und erklären Sie dann, warum Sie als Patin nicht geeignet sind. Gründe können folgende sein:

Sie gehören zu den sogenannten Taufscheinchristen. Deshalb seien Sie als Patin nicht geeignet, denn Patenschaft sei eine ernstzunehmende Aufgabe. Als Freundin der Familie würden sie sich um das Kind kümmern.

Oder: Sie sagen, daß Sie eine Patenschaft ungern übernehmen, weil von Paten zu bestimmten Daten ein Geschenk erwartet wird. Sie würden Kinder sehr gern beschenken. Wie jetzt zur Geburt zum Beispiel. Da hätten Sie bereits mit viel Liebe etwas ganz Hübsches ausgesucht. Als Patin aber wäre ihnen das sicher eine Last gewesen.

Eine Ablehnung der Patenschaft wird Ihnen übrigens kaum jemand übelnehmen, wenn Sie bereits ein Patenkind haben oder selbst reichlich mit Nichten und Neffen gesegnet sind.



Merkwürdig: Kaum haben sie Publikum, drehen manche Leute auf

Wer gern die große Show abzieht, erntet nicht nur Beifall

Ganz und gar lustlos und gelangweilt holt der junge Mann seine Kollegin zur Fete ab. Mit Mühe hält er ihr die Tür seines Autos auf und fährt wortkarg los. 20 Minuten später kann seine Kollegin ihn kaum wiedererkennen. Spritzig, witzig reißt er die Anwesenden in seinen Bann, bringt ohne Pause die besten Gags und ist der unumstrittene Mittelpunkt der fröhlichen Gesellschaft.

Das nächstemal treffen sich die Kollegen zufällig in einem Lokal. Sie kommt mit ihrem Freund, er sitzt in großem Kreis. Und er spricht und blödelt und ist wieder in bester Form. Und wieder hängt man wie gebannt an seinen Lippen. Die Passage, die die Kollegin hört, kommt ihr allerdings bekannt vor. Auch auf dem Fest hatte er die komische Geschichte aus seinem letzten Urlaub mit großem Erfolg zum besten gegeben.

Im Büro dagegen ist der Kollege weit weniger witzig. Da werkelt er meist ziemlich unfreundlich vor sich hin und spricht nicht viel.

Ähnlich unterschiedlich kann es aber auch in ganz anderen Bereichen zugehen. Da ist die Mutter einer dreijährigen Tochter, die daheim, allein mit dem Kind, oft zuwenig Zeit und Geduld für die Fragen der Kleinen aufbringen will. Aber kaum ist sie beim Einkaufen oder irgendwo zu Besuch, dreht sie auf. Da spielt sie dann die bewußte Mutter, die mit Wörtern wie Zuwendung, Bezugsperson und Freiraum um sich wirft, immer ein offenes Ohr für die Tochter hat und überhaupt alles richtig macht.

Oder wir betrachten das junge Paar, bei dem er manchmal seelenruhig zusieht, wenn sie die schweren Einkaufstüten die Treppe hinaufschleppt. Kaum sind andere Leute dabei, reißt er ihr die Sachen aus der Hand und spielt den Kavalier. Denn dann hat er Publikum. Dann wird seine Freundin zur Statistin, und er steht in der Mitte der Bühne.

In den meisten Fällen spielt sich dieses Imponiergehabe nicht bewußt ab. Die Show wird abgezogen, weil das Selbstwertgefühl gestört ist und vermeintliche Schwächen überspielt werden sollen. Diese Akteure sind der Meinung, „normal" nichts bieten und nur in einer Rolle im wahrsten Sinne des Wortes etwas darstellen zu können.

Wobei die Betroffenen häufig nicht merken, wie lächerlich sie sich machen oder wie sie anderen Leuten auf die Nerven gehen. Oft genug spürt die Umgebung auch, daß da viel Unechtes vorhanden ist, was man auf Dauer schlecht ertragen kann. Weil man sich betrogen fühlt. Oder aber getroffen: weil der Spieler meint, seine Scherze auf Kosten anderer abspulen zu müssen.

Weniger selbstsichere Leute sind seinen Sprüchen hilflos ausgesetzt und leiden darunter. Und wer gegen das längst bekannte Repertoire protestiert, kann Ärger ernten: Die Anwesenden werden es womöglich gar nicht begreifen, wie man da nicht hingerissen sein kann.

Manchmal sollte man versuchen, ein klarendes Gespräch zu führen

Da ist es ratsamer, diesen Hauptdarsteller zu irritieren: Sei es, daß man seine wohlgezielten Pointen so vorwegnimmt, daß keiner mehr lachen kann, oder daß man seine Art zu erzählen so veralbert, daß die Kopie komischer ist als das Original. Gutgezielte Ironie kann da auch eine Menge bewirken. Dabei ist es sehr wohl möglich, daß der Freund oder die Freundin, mit denen man sich zu zweit wunderbar versteht, immer erst dann ungenießbar werden, sobald noch mehr Leute dabei sind – und dann trotz allem ihre Tour weitermachen. Diese Tour, die zwar vielen, aber nicht allen Leuten gefällt.

Dann wird es allerdings Zeit für ein freundschaftliches Gespräch. Das heißt, daß man in aller Ruhe und mit netten Worten die Sache ausspricht. Klärt, ob sich der Betreffende über die Schau, die er abzieht, im klaren ist. Versucht, mit ihm gemeinsam die Ursache dafür zu finden. Sagt: „Das hast du doch gar nicht nötig." Daß die Witze und Gags zwar Fremden immer wieder gefallen werden, Freunden – die vielleicht wichtiger sind – aber nicht mehr.

Wahrscheinlich weiß der Freund (oder die Freundin) gar nicht, daß die große Show nicht nur Beifall und Sympathien einbringt. Und hat deshalb allen Grund zu überdenken, was er will: Ob er weiterhin Fans horten möchte – oder ob er lieber seine alten Freunde behalten will.

Ansichten

Die wahre Liebe ist sprachlos. Schweigen ist die höchste Stufe des Glücks.
Eleonora Duse,
italienische Schauspielerin
(1858–1924)

Du fragst mich, Kind, was Liebe ist? Ein Stern in einem Haufen Mist.
Heinrich Heine,
deutscher Dichter
(1797–1856)

Prüderie ist eine Art von Geiz, und zwar die schlimmste von allen.
Stendhal,
französischer Schriftsteller
(1783–1842)

Ich liebe ihn nicht mehr. Aber er braucht mich

Aus Mitleid bleiben, das ist nicht fair

Es gibt Frauen, die immer dann von einem Mann besonders fasziniert sind, wenn er eine bestimmte Hilflosigkeit ausstrahlt.

Sind sie verliebt, reden sie voller Zärtlichkeit von ihrem Partner, doch es klingt immer so, als handle es sich um einen sanften Trottel oder ein pflegebedürftiges Wesen und nicht um ein ausgewachsenes Mannsbild.

Wenn sie sich nicht um ihn gekümmert hätte, würde er immer noch in seiner kahlen Junggesellenbude hausen und von angebrannten Spiegeleiern leben

Wenn sie nicht wäre, würde er immer noch im abgetragenen, unmodernen Konfektionsanzug auf der untersten Sprosse der Erfolgsleiter sitzen

Bei diesen Frauen schwingt immer ein bißchen Mitleid mit, wenn sie sich verlieben. Das kann gutgehen. Aber häufig passiert es, daß diese Partnerschaft nur noch aus Mitleid aufrechterhalten wird

„Natürlich wäre ich längst gegangen", sagt die 26jährige Birgit H. aus Nürnberg. „Aber ich weiß genau, daß er sich dann überhaupt nicht mehr im Griff hat. Er braucht mich eben. Und er hat mir doch schließlich nichts getan . . ."

Wenn dann auch noch gerade seine Mutter gestorben ist oder wenn ihm im Büro der jüngere Kollege Knall auf Fall vor die Nase gesetzt wurde und er darunter ganz entsetzlich leidet, dann erscheint die Trennung natürlich wieder undenkbar. Und man bleibt bei dem Mann, den man doch gar nicht liebt.

Schließlich malen sich diese Frauen die Folgen eines Abschieds in düsteren Farben aus. Er könnte anfangen zu trinken, er könnte sein Geld verspielen oder in die falschen Hände geraten . . . Das wollen sie nicht auf sich laden. Sie harren weiterhin aus bei dem ungeliebten Wesen.

Klar, daß an dieser Situation etwas faul ist. Die Partnerin verhält sich nicht fair. Ihr Freund geht von der Voraussetzung aus, daß sie mit ihm lebt, weil sie ihn liebt. Was nicht immer bedeutet, daß sie das Bleiben mit Treue gleichsetzt. Da reizt schon ab und zu ein netter Flirt, der weitaus mehr Spaß macht als das gewohnte Leben daheim. Und den man deswegen fast ganz ohne schlechtes Gewissen ausbauen kann. Und dann zieht sie wieder heim, als sei nichts gewesen. Sie lebt aber nur deshalb mit ihm, weil sie's angeblich muß.

Psychologen sehen bei solchen Frauen selbstquälerische Züge: Sie suchen Strafe und Selbstaufgabe.

Natürlich empfehlen Psychologen Frauen in so einer Situation die Trennung. Aber sie ist kein Allheilmittel. Auch danach schlagen sich diese Frauen mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen herum

Deshalb wäre es auch falsch, sich anschließend sofort in eine neue Beziehung zu stürzen. Nur sehr selten wird daraus eine lange, ernstzunehmende Zweisamkeit. Viel öfter dient der „Neue" lediglich als Überbrückungshilfe, als Notlösung. Damit man nur ja nicht allein ist. Besser ist, eine Weile ohne Partner zu leben, seine Wünsche gründlich zu überdenken und vor allem sich selbst zu beweisen, daß man auch ohne die Fixierung auf einen Partner ganz gut leben kann

Die alte Regel vom Ende mit Schrecken, das besser ist als der Schrecken ohne Ende, trifft auch hier zu. Die Sache wird bestimmt nicht besser, wenn man sie weiter hinzieht und sich weiterhin soviel vormacht.

Jens Schmidt-Prange:

Beim Fußball hört die Liebe auf

Schlimm sind die Frauen, die behaupten, von diesem Sport etwas zu verstehen

Früher galt die Fußballspielerei (und alles, was direkt oder indirekt damit zusammenhängt) als reine Männersache, aber das hat sich inzwischen geändert. Spätestens seit der WM 1974 in Deutschland können sich auch Frauen der Faszination dieses Volksvergnügens nicht mehr ganz entziehen.

Trotzdem kommt es immer wieder zu Mißstimmungen und manchmal gar zu ernsthaften Zerwürfnissen – nicht etwa aus fachlich-sachlichen, sondern eher aus menschlichen und somit psychologischen Gründen. Und schuld daran sind keineswegs immer die bösen, sturen, intoleranten, selbstherrlichen Männer!

Was das Thema Fußball betrifft, so glaube ich, daß sich die Damen da in drei Gruppen gliedern lassen.

Die erste Gruppe besteht aus jenen, die sich überhaupt nicht dafür interessieren: Statt sich vor dem Bildschirm zu langweilen und damit ihrem Partner den Nerv zu töten, gehen sie lieber ins Kino, lesen, treffen sich mit gleichgesinnten Freundinnen oder tun sonstwas. Und bei Gelegenheit verlangen sie dann – völlig zu Recht! – eine angemessene Gegenleistung („Gestern hast du dir vier Stunden lang Fußball angeschaut – heute gehen wir zusammen schön essen!").

In der zweiten Gruppe haben wir die ausgesprochenen Fußballfans: regelsichere Expertinnen, die manchen Männern auch mal fachkundig über den Mund fahren („Hast du denn nicht gemerkt, daß das erstens nicht Klaus Fischer, sondern Hansi Müller war, und daß er zweitens nicht mit dem linken Spann, sondern mit dem rechten Außenrist geschossen hat?!").

Schließlich die dritte und zahlenmäßig sicher stärkste Gruppe, die sich ein Fußballspiel nicht ausschließlich des Spiels wegen ansehen, sondern mehr wegen des ganzen Drum und Dran.

Sie finden nur dann Gefallen daran, wenn ein paar nette Leute da sind und wenn die Stimmung richtig ausgelassen ist. Wenn man alle möglichen Fragen stellen darf, z. B. ob der rechte gegnerische Außenverteidiger nicht vielleicht ein Toupet trägt oder wieso die Schiedsrichter immer in Schwarz erscheinen und nicht mal in Rostrot, Babyblau oder Aubergine.

Außerdem lassen sie den Mann ihres Herzens dann noch ständig spüren, daß sie das alles eigentlich nur ihm zuliebe mitmachen: „Weil ich doch weiß, wie du dich gerade auf dieses Spiel gefreut hast, und deshalb will ich dich auch nicht davon ablenken. Aber das soll bei Gott nicht heißen, daß ich mich nun beklage! Hauptsache, du hast deinen Spaß an dem Spiel – und nimm dabei auf mich bitte überhaupt keine Rücksicht!"

Aber das ist es ja gerade: Natürlich möchte er sich der Frau, die nur ihm zuliebe dieses ungeheure Opfer bringt, irgendwie erkenntlich zeigen. Er wird also Leute einladen, die vom Fußball zwar wenig verstehen, dafür aber prima Witze erzählen können. Er wird seiner munter plappernden Herzdame hin und wieder dankbar und anerkennend zulächeln – meist in dem Augenblick, in dem gerade ein Tor geschossen wird. Und früher oder später ist ihm der Spaß an dem Spiel dann gründlich verdorben.

Aber beim nächstenmal, wenn er sich ein wichtiges Spiel lieber im Kreis von ein paar Kennern oder notfalls auch ganz allein anschauen möchte – dann muß er sich vermutlich sagen lassen, daß er eben kein Verständnis für sie habe und sich überhaupt keine Mühe mit ihr gebe und furchtbar egoistisch sei. Und da kann es passieren, daß ihm der Geduldsfaden reißt.

Fortsetzung v. Seite 50

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch oder Portugiesisch-Brasilianisch schnell und gründlich in Zickerts F. S. Fernkursen Postfach 70 19 68 8000 München 70 Bitte Prospekt anf.

Arzthelferin u. Arztsekretärin. Intensive Berufsvorbereitung und Fortbildung Beihilfen BAföG u. ggf. AFG Freiprospekt und unverbl. Beratung. Beginn Okt., Febr., Apr. Vaross-Neumann-Schule, Lehrinstitut 3450 Holzminden Ruf 0 55 31/46 55

In den Ferien zum Führerschein durch Fahrschule Rolf Robitschek, 7988 Wangen im Allgäu, Tel. 0 75 22/66 61.

KOSM. CHIRURGIE

Karlsruher Klinik für Ästhetisch-Plastische Chirurgie. Operationsprogramm auch der gesamten kosmetischen Chirurgie einschließlich Brustoperationen. Fachärztliche Leitung Ritterstr. 42, 7500 Karlsruhe 1, Tel. (07 21) 2 76 56.

Institut für kosmetische Gesichtskorrekturen (fachärztliche Leitung), 8000 München 22, Veterinärstraße 2, Telefon 28 53 59 Spezialität Nasen/Ohren, Lid-, Wangenraffung.

Klinik am Kurpark – Bad Nauheim für die gesamte kosmetisch-plastische Chirurgie. Facharztl. Leitung, eigener Narkose-Facharzt. Ludwigstr. 21 – 6350 Bad Nauheim 4 Tel. (0 60 32) 8 29 15 / 8 20 15

FRANKFURTER KLINIK FÜR KOSMETISCHE OPERATIONEN, PLASTISCHE UND WIEDERHERSTELLUNGSCHIRURGIE, Krögerstr. 10, 6000 Frankfurt, Tel. (06 11) 28 22 88/28 02 88.

BAD NEUENAHR. Institut für die gesamte kosm., plastische und Wiederherstellungschirurgie. Dr. med. Reibel, Facharzt für Chirurgie, Georg-Kreuzberg-Str. 16e, 5483 Bad Neuenahr, Telefon (0 26 41) 2 70 21.

Kosmetische Spezialklinik Dr. Pflugbeil, Nasen-, Gesichtsoperat., Dr. El Sigai, Fachchirurg und ärztl. Leiter Spezialabteilung f. Brustkorrekturen. 6000 Frankfurt/M. Schubertstraße 16 Tel. 06 11/74 79 44.

Nürnberger Klinik für die gesamte ästhetisch-plastische Chirurgie! – Nase, Gesicht, Augen, Ohren, Brusthebung, -vergrößerung, -verkleinerung, Bauchstraffung, Haartransplantation (neue Methode). Fachchirurgische Leitung 85 Nürnberg, Sibeliusstr. 15 Tel. (09 11) 59 20 51/52.

Nasenkorrekturen. Spezialklinik Dr. Vetter, 6000 Frankfurt/M., Ostparkstr. 69, Tel. 06 11/44 36 41.

Kosmetische Operationen: Kurfürstenklinik, 2800 Bremen, In der Vahr 65, Leiter der Abteilung: Dr. med. O. Diemer, Chirurg, Tel.: (04 21) 4 68 31 (Klinik), (04 21) 7 13 22 (Praxis Bismarckstraße 2).

Würmtal Klinik, Kosmetische Korrekturen, Sommersprossen, Brustvergrößerungen, Gesicht, Lider, Nase, Ohren, Bauch. 8031 Stockdorf/München, Postfach 67c, unter facharztlicher Leitung. Tel. (0 89) 8 57 71 42.

Plastische u. Wiederherstellungschirurgie, auch für alle kosmetischen Korrekturen. Privatklinik. Ltg. Chefarzt Dr. F. Lichtenheld. 6200 Wiesbaden, Leibnizstraße 19.

Klinik für gesamte kosmetische und plastische Operationen. 8 München 2, Maximiliansplatz 12 II. Telefon 29 49 71. Unter Leitung einer Ärztin.

KOSMAS-KLINIK BAD NEUENAHR. Klinik für kosmetische, plastische und Wiederherstellungs-Chirurgie. Medizinische Leitung: Fachärzte für Chirurgie und Anästhesie. 5483 Bad Neuenahr, Felix-Rütten-Str. 11, Telefon 0 26 41/23 71.

Nasenkorrekturen, kosmetisch-plastische Gesichtschirurgie, facharztliches Institut, 4100 Duisburg, Postf. 66 01 50, Tel.: 02 03 / 46 23 94.

HEIRATEN

Akademiker, 28/1,80, Juniorchef elterlichen Unternehmens, gutaussehend, gewandt, natürlich, warmherzig, humorvoll, musikausübend, sportlich, wünscht vielseitig gebildete zuverlässige, selbstbewußte Lebensgefährtin. Unverbindliche Anfrage erbittet Frau Hornung, 4630 Bochum, Akademiestr. 31, Ruf 313060 – Eheanbahnung seit 1953

Liebe – wo finde ich sie? Sportl., gutaussehender Beamter, Mitte 30/1,83, mit eigenem Haus u. BMW, sucht zärtliche u. treue Ehegefährtin. Seine Hobbys sind: Skifahren, Segeln, Reisen, Musik. Zuschr. unt. „PETER". Eheglockner, 8 München 71, Postfach 71 03 04.

Hochzeit bald? Bin Bankkfm., mit sehr hoh. Eink., Vermögen, schön. Wohng. und Datsun-Wagen. Möchte e. Liebesehe eingehen, bin 33 J., sehr gut aussehd. u. ledig. Welches lieb. Mädel darf ich verwöhnen? Nah. unt.: „Alex 26", Humboldtstr. 9, 6200 Wiesbaden 1 (Ehe-Möller).

SCHÖNHEITS-FARMEN

Schlankheit ist der Schlüssel zur Schönheit. Hervorragende Ergebnisse durch unsere Apfelweinkur. Auf Wunsch ärztliche Betreuung. Pauschalpreise. Prospekt. Hotel Fährnrich, Hauptstr. 46, 6350 Bad Nauheim. Telefon 0 60 32 / 60 29

Schlank, vital, schön durch naturgemäße **FELKE-FASTENKUR** Ärztliche Leitung. Sichere Erfolge. Vollpauschalen. Ruf 0 67 51 - 23 83. Prospekt. Kurhaus am Maasberg, 6553 Sobernheim.

BEAUTY-FARM ELIZABETH BRACKMANN im Elbseehotel – Holiday Inn Grainau – Garmisch. Kostenlose Prospekte anfordern, 8100 Garmisch, Postfach 307, Tel. 0 88 21 / 24 70 oder 5 79 81.

Schönheitsfarm Elizabeth Brackmann, 8100 Garmisch, Haus Tannenberg. Kostenlos. Buntkatalog anfordern. Tel. (0 88 21) 24 70.

Schlankheitskuren, hervorragende Erfolge, mäßige Preise, Haus Johanna, Tel. 0 86 41 / 85 42, 82 11 Unterwossen/Oberbayern.

BEKANNTSCHAFTEN

Raum OB, DU, WES u. Umgebung. 24jährige Widder-Frau sucht passenden Partner zwecks Freizeitgestaltung. Chiffre W 47882.

Sie, 33, Franz., sucht Freundin zwecks Freizeitgestaltung, Raum 76. Chiffre W 47863.

Welches warmherzige, anpassungsfähige, wirklich attraktive, aber auch einfache Mädchen zwischen etwa 23 und 30 möchte lediger, gutaussehender, romantischen italienischen Jurist (37/1,73) nächsten Sommer kennenlernen? Chiffre W 47879.

Junggesellen, nette Herren – für Damen kostenlos. René, E.-Pascha-Str. 12 E-F, 8000 München 81. Prospekt diskret und kostenlos!

Dortmund! Wir, 24, weibl., möchten im Raum Dortmund Bekanntenkreis aufbauen. Chiffre W 47875.

24jähriges unternehmungsl. Girl sucht Freundin für Freizeit u. Urlaub, Raum Bayern/Überall. Chiffre W 47874.

Dortmunderin, 25/1,72, schlank (Sekretärin), sucht netten Partner (Bilder zurück). Chiffre W 47862

21jährige sucht Freund(in) Raum Fulda – Frankfurt. Chiffre W 47860

Sie, 34 Jahre, groß, schlank, dunkel, geschieden, ein Kind, sucht nette, lustige Sie. Chiffre W 47861.

Er, 28 J., im Ehetrott, wünscht Problemlösung. Welche nette Dame denkt so wie ich. Chiffre W 47851.

NRW – Gutaussehendes Girl, 23, 1,70 groß, sucht zärtlichen Ihn. Chiffre W 47873.

Endzwanziger mit Grips, Nürnberg, sucht Mädchen. Chiffre W 47871.

Fortsetzung Seite 193

Mit plantschi macht das Baden Spaß!

Hinein in die Wanne, hinein in den vollen, feinporigen Badeschaum von plantschi. Denn plantschi hat die kindgerechte, hautfreundliche Zusammensetzung mit viel Kamille und reinen Naturölen.

plantschi reinigt „spielend" die zarte Kinderhaut und schont sie zugleich. Deshalb kann Ihr Kleines gleich morgen wieder seinen Badespaß haben.

Kinderärztlich getestet

Neu: Knallgelbe Schwimm-Lern-Flügel
das Paar nur DM 3,– Solange der Vorrat reicht. Bitte bestellen durch Überweisung an plantschi-Veldhoen K.G. Postscheck Köln Hamburg Nr. 121 50-207 Absender nicht vergessen!

Das milde Kinder-Bad mit der hautfreundlichen Kamille.

Illustration: Petra Steinfort
1
4
5
6
30
31
32
33
34
35
36
37
38
191
192

KRÄUTERKUR FÜR IHRE SCHÖNHEIT

Was wir Ihnen hier vorstellen, sind Kräuter, Rohkost, Gemüse, die entschlacken, entwässern, den Stoffwechsel anregen. Allen gemeinsam: sie machen gesünder, nebenbei schlanker (wenn Sie sich an unsere Rezeptvorschläge halten). Und sie machen Ihre Haut schöner. Näheres auf den nächsten Seiten

Sicher, Rohkost, viel frische Kräuter und Gemüse sind gesund. Soviel weiß man. Aber in welchen Mengen genossen? Und welche Sorten genau? Und – nur das Frischeste vom Markt? Oder auch Grünzeug aus der Tiefkühltruhe? Und was heißt überhaupt gesund? Um von vorn anzufangen, hier zunächst mal:

Was die Verdauung mit der Haut und was Kräuter mit der Verdauung zu tun haben. Grob gesehen so viel, daß bei schlechter Verdauung Substanzen, die nicht restlos verwertet (entweder beim Stuhlgang wieder ausgeschieden oder anders weiterverarbeitet) werden, irgendwo im Körper bleiben müssen. Sie werden vom Darm aus beispielsweise ins Blut abgegeben, mit dem Blut in die Haut, an die Muskeln, ans Gewebe herantransportiert und dort nach Möglichkeit abgeladen.

Daß diese unverwertbaren Restbestände dem Körper zur Last werden, macht sich bemerkbar. An der Haut, der Teint wird allmählich stumpfer, grauer. Unreinheiten bilden sich schneller. Am Wohlbefinden, man fühlt sich lustlos, konzentrationsschwach, ewig müde. Wenn man allmählich draufkommt, daß man gegen Dauerverstopfung mal was unternehmen sollte, helfen Abführmittel

Täglich Salat essen. Und viele Salatsorten miteinander kombinieren

KRÄUTER-KUR FÜR IHRE SCHÖNHEIT

Fortsetzung von Seite 57

dann nicht wirklich (ändern nichts am Grundübel). Das beste wäre: richtig entschlacken – und das geht zum Beispiel mit dieser Kräuterkur.

Was Kräuter so nützlich macht. Und welche davon besonders

Kräuter, Rohkost, Gemüse liefern notwendige Vitamine und Mineralstoffe. Und die sind nicht einfach irgendwie gesund. Sondern bewirken eben, daß alles, was man ißt, bestmöglich zur Weiterverarbeitung aufgespalten wird – und damit klappt der pausenlose Umbau (der Stoffwechsel nämlich) problemlos. Dann gibt es keine Schwierigkeiten mit der Verdauung, mit der schlanken Linie, mit der Haut. Hier die wichtigsten und nützlichsten Gewächse im einzelnen:

● Sellerie, rohes Sauerkraut, Meerrettich, Brennessel, grüne Bohnen, Petersilie, Dill und Brunnenkresse wirken vor allem entwässernd, schwemmen Stoffwechselschlacken aus. Brennesseln (als Saft, als Salat) erhöhen noch den Grundumsatz des Körpers, helfen damit auch beim schneller Schlankwerden.

● Wermut (als Tee), Löwenzahn (als Salat und Tee), Faulbaumrindentee, saure Äpfel, Artischocken, Pfefferminze (als Tee) und Sauerkrautsaft fördern die Verdauung (Wermut wirkt gleichzeitig gegen Mundgeruch). Ebenfalls nützlich für die Verdauung: Knoblauch und Zwiebeln.

● Gut nebenbei noch für die Leber sind Löwenzahn, Brunnenkresse und Artischocken (Brunnenkresse ist allerdings nichts für Schwangere, kann zu stark austreiben).

Apropos Entwässern und Entschlacken: Da läuft nicht einfach eine Menge Flüssigkeit durch den Körper und unten wieder aus! Sondern: Giftige Reststoffe, eben Schlacken, werden von überall allmählich herausgelöst und unter anderem auch mit dem Urin ausgeschieden, fast ebenso intensiv aber auch über die Haut und die Lunge abgedunstet. Man

Stellte für freundin die Kur zusammen: Dr. Brigitte Lingau-Zimny

riecht dann unter Umständen nicht besonders gut, schwitzt mehr als normal. Sinnvoll: Öfter als sonst duschen oder baden, sich mit dezentem Eau de Toilette besprühen.

Sechs Diättage. Zum Aussuchen, Ausprobieren und Kombinieren

Weil nur Grünzeug, und das in möglichst naturbelassenem Zustand genossen, nicht jedermanns Sache ist, haben wir uns drei Diätpläne zusammenstellen lassen. Einmal zwei Tage mit nur Rohkost, Gemüsen, Getreide. Einmal zwei Mischkosttage und einmal zwei Tage, an denen Gemüse und Rohkost mit Eiern und Milchprodukten kombiniert werden. Suchen Sie sich die Tage zusammen, die Ihrem Geschmack am ehesten entgegenkommen. Alle Vorschläge entschlacken, entwässern und fördern die Verdauung gleich gut. Zum Durchhalten vielleicht am einfachsten: wenn Sie abwechseln, die Tage durcheinandermischen. »

1. Tag

Gemüse, Rohkost, Getreide

6300 Joule (1500 kcal)

Vor dem Frühstück
1 kleines Glas Krautsaft

1. Frühstück
1 Tasse Brennesseltee, Müsli: aus 2½ Eßl. Haferflocken, 1 Teel. Milchzucker, 3 Backpflaumen, 1 Eßl. Leinsamen (geschrotet), ½ geriebenen Apfel, 1 Glas (knapp ⅛ l) selbstgepreßtem Organgensaft, 1 Teel. Honig

2. Frühstück
1 kleines Glas Rote-Bete-Saft, 1 kleiner Apfel (100 g)

Mittagessen
Rohkostplatte: aus 1 kleinen Knolle Sellerie, 1 mittelgroßen, geraffelten Apfel (150 g), grünen Salatblättern, Brunnenkresse, Petersilie, Zwiebeln und etwas Zitronensaft (darüberträufeln), dazu 1 Scheibe Vollkornbrot (40 g) und 1 Pfirsich

Nachmittags
150 g frische Erdbeeren, 1 Tasse Brennesseltee

Abendessen
1 Tasse Faulbaumrindentee, 1 großer Teller Gemüsesuppe. Zubereitung: Fleischbrühe, wenn man sie selber mit Rindfleisch ausgekocht hat, erst entfetten (im Kühlschrank kalt werden lassen, Fett abschöpfen). Ansonsten Fleischbrühe mit Instantpulver zubereiten. 250 g geputztes Gemüse zerkleinern, etwa 15 Minuten lang in der Brühe garen. Gemüse: Blumenkohl, grüne Bohnen, Lauch, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen und 1 Kartoffel. Dazu: 2 Scheiben Vollkornbrot à 40 g und Salat aus 200 g Tomaten, Gurke, Radieschen, Kopfsalat. Zerkleinern, mit 1 Teel. Öl, Essig (oder Zitronensaft) anrichten. Schnittlauch, Dill, Zwiebeln druntermischen

2. Tag

Gemüse, Rohkost, Getreide

5460 Joule (1300 kcal)

Vor dem Frühstück
1 Glas Rote-Bete-Saft (¼ l)

1. Frühstück
1 Tasse Melissentee, Kleie-Leinsamenmüsli aus 2 Eßl. Weizenkleie, 1 Eßl. ganze Leinsamen, 2 Eßl. Trauben, 2–3 Backpflaumen, 3 Feigen, 1 geraffelten Apfel, 1 Teel. Honig, Zitronensaft

2. Frühstück
3 rohe Karotten, 1 Tasse Melissentee

Mittagessen
1 Artischocke mit Sauce Vinaigrette. Gemüseplatte: entweder mit 250 g verschiedenem Gemüse oder nur mit Spargel und 1 Teel. Butter. Dazu 1 Scheibe Leinsamenbrot (40 g) und 2 kleine Salzkartoffeln. Als Nachtisch: 1 kleine Portion Obstsalat. Zubereitung: Artischocke ½ bis 1 Stunde im Wasser kochen. Sauce Vinaigrette aus 1 Eßl. Öl, 2 Eßl. Weinessig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zubereiten. Geputztes Gemüse auf 250 g abwiegen, knapp gar kochen. Obstsalat wie für den 5. Tag zubereiten

Nachmittags
1 kleine Knolle Kohlrabi, ⅛ l Tomatensaft

Abends
1 Tasse Melissentee. Gefüllte Tomaten, überbacken: aus 2 Tomaten, 50 g Vollkornschrot, Brühe, Zwiebeln, Tomatenmark, Reibkäse und Petersilie. Zubereitung: Vollkornschrot ¼ Stunde in einem Rest Gemüsebrühe quellen lassen. Gehackte Zwiebeln andünsten, wenig Tomatenmark und Reibkäse dazurühren, alles mischen, in die Tomaten füllen, Petersilie druberstreuen. Ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze überbacken. Dazu: 1 Scheibe Leinsamenbrot und 50 g Feldsalat mit einer Soße aus 1 Teel. Öl, Essig, Kräutern

3. Tag

Rohkost, Gemüse, Milch und Eier

5145 Joule (1225 kcal)

Vor dem Frühstück
1 kleines Glas Tomatensaft

1. Frühstück
1 Tasse Löwenzahntee, ½ Schachtel Hüttenkäse (z. B. Jocca ohne Frucht), 1 Scheibe Knäckebrot, 1 Messerspitze Butter (5 g)

2. Frühstück
1 weiches Ei, 1 Scheibe Knäckebrot, kein Streichfett

Mittagessen
1 kleines Glas Buttermilch. Gefüllte rohe Gurke: aus Gurke, Magerquark, 1 Tomate, Gewürzen. Zubereitung: 200 g grüne Gurke aushöhlen, Fleisch vom Kerngehäuse mit 100 g Magerquark vermischen, mit Paprika, Pfeffer und etwas Salz würzen und in die Gurken füllen. Mit der Tomate verzieren. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot à 40 g essen

Nachmittags
1 Tasse Löwenzahntee, 1 kleines Glas selbstgepreßter Obstsaft, zum Beispiel aus Grapefruit

Abendessen
Frühlingssalat: aus Löwenzahn, Sauerampfer, Kresse, Schafgarbe, Brennessel und jungen Spinatblättern (etwa 200 g). Zubereitung: Große Blätter etwas zerkleinern, kleine ganz lassen, waschen. Brennesselblatter eventuell kurz mit heißem Wasser überbrühen. Mit Joghurt, 1 Teel. Öl und etwas Essig anrichten. Zum Schluß noch mit gehackten Kräutern (nach Geschmack) bestreuen. (Statt Essig kann man auch jeweils den Saft von einer halben Zitrone nehmen.) Außerdem: ½ Schachtel Hüttenkäse, 40 g Camembert (30%), 40 g Kummelkäse (30%) und 1 Scheibe Knäckebrot, 1 Tasse Löwenzahntee

„Ich hab' den Dreh raus:
ich dreh' Locken zu Haus'!
Mit Poly Lock."
Heimdauerwelle
Poly Lock
Der Locken-Look ist in.
Mit Poly Lock
ruckzuck im Locken-Look:
schnell und unkompliziert
die schönsten Locken
selbst gemacht.
Poly Lock ist 'ne echte
Dauerlocke.
Spart Zeit. Spart Geld.
Hält Monate.
Ein Qualitätsprodukt
der Poly Cosmetics-Forschung.

INKA Cosmetic S.A./Suisse

Für jeden Hauttyp ist ein Kraut gewachsen. Man muß nur wissen wo.

Für normale bis trockene Haut	Für normale bis fettige Haut	Und für jeden Hauttyp
TAGESCREME Eibisch-Extrakt	TAGESCREME Wacholder-Extrakt	FEUCHTIGKEITSLOTION Blütenpollen-Extrakt
NACHTCREME Kamillen-Extrakt	NACHTCREME Salbei-Extrakt	GESICHTSWASSER Blütenpollen-Extrakt
REINIGUNGSMILCH Schafgarbe-Extrakt	REINIGUNGSMILCH Rosmarin-Extrakt	INKA natürliche, frische Hautpflege

Denn nur die Natur
hat die Kräuter und Wirkstoffe,
die Ihrer Haut die natürliche
Pflege geben, die sie braucht.
Natur ist in INKA: wertvolle, natürliche
Wirkstoffe, fein abgestimmt auf die
individuelle Pflege Ihres Hauttyps.
Entscheiden Sie sich für INKA –
Ihrer Haut zuliebe.

INKA - Natürliche, frische Hautpflege

Erhältlich im Fachhandel

WW

KRÄUTER-KUR FÜR IHRE SCHÖNHEIT

Fortsetzung von Seite 58

Daß die Joulemenge nicht jeden Tag exakt die gleiche ist, spielt dabei keine Rolle. Durch das starke Entwässern nehmen Sie auf jeden Fall ab, egal, ob mal 300 oder 400 Joule (ca. 100 Kalorien) mehr oder weniger angeboten und gegessen werden. Damit Sie nicht etwa enttäuscht sind: Je weniger Sie es „nötig" haben, je näher Sie also Ihrem Idealgewicht sind, desto weniger und desto langsamer werden Sie auch abnehmen. Bedenken Sie daher: Die Kräuterkur, wenn Sie sie interessiert, macht Sie in erster Linie gesünder und schöner – und erst in zweiter Linie schlank.

Was Sie wissen sollten, damit die Diät auch ein Erfolg wird

Machen Sie sich nicht stur für sechs Tage einen Einkaufszettel. Kaufen Sie grundsätzlich immer nur für zwei Tage ein. Damit alles so frisch wie möglich auf den Tisch kommt. Wenn Sie aber gar nicht zum Einkaufen kommen, Tiefgekühltes im voraus besorgen; die Gemüse und Salate sind so geerntet und konserviert, daß sie ein Maximum an wirksamen Vitaminen enthalten, man darf sie nur beim Zubereiten nicht zu sehr verkochen lassen. Machen Sie sich eine Liste von den Dingen, die Sie im Haus haben sollten: Brot (nach Plan), eine Flasche hochungesättigtes Pflanzenöl (Distelöl z. B. oder Sonnenblumenöl), eine Flasche flüssigen Süßstoff, mit dem Sie die Kräutertees süßen.

Wo Sie was bekommen: Kräutertees, z. B. Löwenzahn, Faulbaumrinde, Wermut etc., im Reformhaus. Ebenfalls alle Säfte, nicht nur rote Bete und Sauerkraut, auch Säfte von Löwenzahn, Brunnenkresse, Brennesseln usw. und Leinsamen, Vollkornschrot, Kleie. Praktische Fertigtees (als Granulat, das sich in heißem und kaltem Wasser löst) gibt es auch in der Apotheke (Dr. Klingers Bergischen Kräutertee zum Beispiel, zum Entwässern).

● Wenn es Ihnen vor allem um die Verdauung geht

Halten Sie erst einmal sechs Entschlackungstage durch. Das ist ein guter Start. Verlassen Sie sich aber (wenn Sie auf lange Sicht eine geregelte Verdauung haben wollen) im Anschluß nicht auf ein Hilfsmittel (Tee oder Leinsamen z. B.) allein. Das kann unter Umständen zuwenig sein. Kombinieren Sie zum Beispiel so: morgens auf nüchternen Magen ein Glas Mineralwasser mit Kohlensäure. Anschließend ein Müsli oder Kefir oder Sauermilch mit Kleie, Leinsamen oder Weizenkeimen.

Dann – wenn Sie Kaffee mögen und zum Muntermachen brauchen – eine Tasse starken Bohnenkaffee (Röstprodukte und Koffein stimulieren ebenfalls die Verdauung). Abends eventuell einen Spezialtee – nach Geschmack. Auch herber Weißwein wirkt verdauungsfördernd (die Säure macht's). Im übrigen günstig: einen Teil des täglichen Essens auch in Zukunft „roh" lassen. Öfter Obst statt Kompott, gemischte Rohkost statt Nudeln, Vollkornbrot statt Brötchen essen. Sich zunächst in Geduld üben, sich Zeit lassen, wenn man aufs Klo geht. Auf Abführpillen verzichten, lieber am ersten Entschlackungstag einen Einlauf machen (mit einem Klein-Klistier, gibt es in Apotheken). Wenn Sie das nicht mögen: statt dessen drei Eßlöffel Glaubersalz auf dreiviertel Liter lauwarmes Wasser schnell trinken (wirkt allerdings erst nach drei bis vier Stunden).

4. Tag

Rohkost, Gemüse, Milch und Eier
5800 Joule (1400 kcal)

Vor dem Frühstück
1 Glas kaltes Mineralwasser

1. Frühstück
1 Tasse Kamillentee, ½ Grapefruit, 1 Magerjoghurt mit 1 Teel. Milchzucker und 1 Eßl. Weizenkleie, 1 Scheibe Leinsamenknäcke

2. Frühstück
1 kl. Glas Butter- oder Sauermilch, eine mittelgroße Tomate

Mittagessen
Karotten-Rohkost: aus 180 g Karotten, ½ Teel. braunem Zucker, 1 Teel. Öl, 1 Eßl. kleingeschnittener Petersilie, 1 Eßl. Zitronensaft (alles unter die geraffelten Karotten mischen). Dazu: 2 Ruhreier, mit 1 Teel. Öl gebraten, nach Geschmack mit kleingehackten Zwiebeln anbraten und reichlich Schnittlauch zum Drüberstreuen. Dazu noch 1 Scheibe Leinsamenbrot, 100 g Spinat. Zubereitung: Blattspinat waschen, abtropfen lassen und so (ohne Wasser dazuzugeben) im Topf zugedeckt zusammenfallen lassen. Dauert höchstens drei Minuten. Mit Muskatpulver und Pfeffer würzen

Nachmittags
Quarkspeise: aus 100 g Magerquark, 50 g ungezuckertem Kompott, Süßstoff, 1 Teel. Honig und Zitronensaft

Abendessen
1 Tasse Sennesblättertee. Gemüseplatte: aus 200 g Gemüse, z. B. Blumenkohl, Fenchel, Spargel (rasch garen, Gemüsebrühe aufheben für einen der nächsten Tage) Kräuterquark: aus 100 g Magerquark, ½ Magerjoghurt. Mit kleingeschnittenen Zwiebeln, Gewürzen und Kräutern nach Belieben zubereiten (wenig salzen). Dazu 1 Scheibe Vollkornbrot. 1 kl. Glas Traubensaft

5. Tag

Mischkost
6300 Joule (1400 kcal)

Vor dem Frühstück
1 kl. Glas Selleriesaft

1. Frühstück
1 Tasse Löwenzahntee, ½ Ecke Doppelrahmfrischkäse, 1 Scheibe Leinsamenbrot, 1 Scheibe frische Ananas

2. Frühstück
1 kl. Glas Heidelbeersaft, 150 g frisches Obst, z. B. Kirschen

Mittagessen
Sellerie-Dip: Dazu tunkt man drei rohe Selleriestangen in Joghurtsoße (mit Essig und Kräutern vermischt). Forelle (oder anderer Fisch, ohne Kopf, Flossen, ca. 200 g). Zubereitung: Salz und Fischgewürz ins Wasser geben, so viel Wasser nehmen, daß der Fisch bedeckt ist, bei der Forelle warten, bis die Augen weiß werden, die Flossen sich leicht lösen lassen, das dauert knapp 15–20 Minuten. (Bei einem Stück Fischfleisch etwa 7–8 Minuten.) Zum Nachtisch Obstsalat: aus ½ Honigmelone (klein schneiden), 100 g Trauben, Saft von ½ Orange, Zitronensaft und flüssigem Süßstoff

Nachmittags
4 getrocknete Aprikosen, 1 Kefir

Abendessen
1 Tasse Wermuttee, Geflügelsalat: aus 110 g weißem, gekochtem Hühnerfleisch (gekocht abwiegen), 1 Scheibe frischer Ananas, Zwiebel, 60 g Kresse und 1 Teel. Öl. Alles zurechtschneiden und miteinander mischen. 1 Tasse Löwenzahntee

6. Tag

Mischkost
7180 Joule (1710 kcal)

Vor dem Frühstück
1 kl. Glas Rettichsaft

1. Frühstück
1 Tasse Pfefferminztee, 40 g Camembert (30%), 1 Scheibe Toast, 1 gestr. Teel. Butter oder Margarine (10 g), 1 kl. Glas Orangensaft mit 1 Eßl. Leinsamen verrührt

2. Frühstück
150 g frisches Obst, z. B. eine Birne

Mittagessen
Chicorée-Schinkensalat: aus 250 g Chicorée, 100 g magerem, gekochtem Schinken, 1 Dose Mandarinen, 1 Becher Magerjoghurt, Zitronensaft, 1 Teel. gehackter Haselnüsse, Gewürzen und Kräutern. Zubereitung: Strunk vom Chicorée entfernen, Stangen zerkleinern, Schinken würfeln, in den Joghurt Zitronensaft, kleingehackte Nüsse und Mandarinen rühren, mit Pfeffer, etwas Salz, etwas braunem Zucker und kleingehackter Petersilie anreichern. Soße mit Schinken und Chicorée vermischen. Dazu noch: 1 Scheibe Vollkornbrot

Nachmittags
1 Tasse Pfefferminztee, 1 kleines Glas Sauermilch

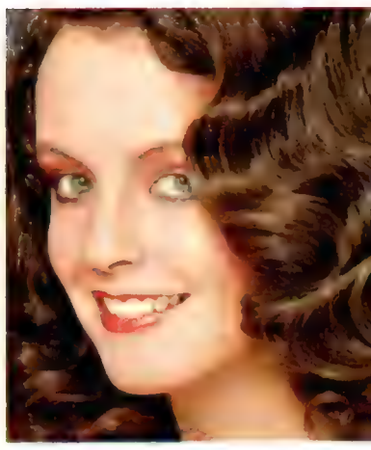
Abendessen
1 kl. Glas Gemüsesaft aus der Dose. Kräuteromelett: aus 2 Eiern, 2 Eßl. Mehl, etwas Milch, Salz, 1 Eßl. Öl, feingewiegten Kräutern (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Dost und andere nach Geschmack). Rühreier mit Mehl und Milch verlängern, in Öl braten, mit Kräutern bestreuen. Bevor man die Rühreier in die Pfanne gibt, 2 Tomaten achteln und ein paar Minuten anbraten. Dazu essen. Ebenso noch 2 Scheiben Leinsamenknäcke 1 Tasse Pfefferminztee

Wella Balsam

Nach der Haarwäsche für jedes Haar

kräutersanft

Wella Balsam kräutersanft bringt natürliche Schönheit ins Haar.



Wella Balsam ist die Pflege nach jeder Haarwäsche.
Man spürts beim Durchkämmen
Man fühlt die Geschmeidigkeit.
Man sieht den Glanz.

Jedes Haar braucht Wella Balsam; denn Wella Balsam ist kräutersanft.

WELLA

Erhaltlich bei Drogerien, Friseuren, Kaufhaus-Parfümerien und Parfümerien.

Frisur rechts (Rückansicht oben): Selbermachen ist möglich, aber nicht ganz einfach; man braucht etwas Übung im Bauernzöpfeflechten. Wenn's gar nicht hinhaut, eine Freundin um Hilfe bitten. (Solche Flecht-Experimente machen Spaß!) Notfalls zum Friseur gehen. Mittelscheitel ziehen, Schläfenpartie zurückkämmen. Hinter dem Ohr anfangen zu flechten, und zwar so, daß kein loser Zopf, sondern nur ein Zopfrand wie auf dem Foto oben entsteht. Ab Nacken die Haarenden normal zu Ende flechten, quer übereinanderlegen und mit Haarnadeln befestigen. Frisur unten: Seitenscheitel ziehen, Stirnhaar zurückkämmen und zusammen mit dem Schläfenhaar nach oben einschlagen und festnadeln. Hinter den Ohren Zöpfe flechten.

Fotos Jean-Claude Benoit

Das ist ein Zopf-Sommer!

Denken Sie nur nicht, Zopffrisuren seien inzwischen passé. Das Gegenteil ist richtig. Hier zeigen wir die neuesten Flecht-Ideen

Gut gewaschen und richtig gepflegt - Elidor Shampoo.

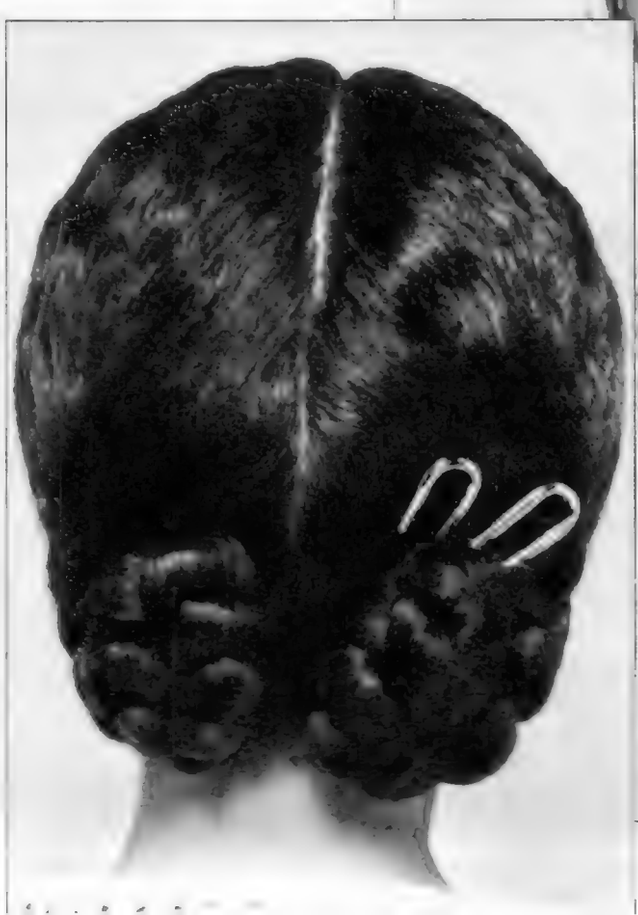
Milde, hochwertige Waschsubstanzen reinigen das Haar sanft und gründlich. Wertvolle Pflegestoffe nähren das Haar, damit es seine gesunde, natürliche Schönheit behält. Elidor Kur-Kräuter Shampoo – Shampoo mit Bio-Schwefel – Ei-Lecithin Shampoo

Elidor Shampoo – für schönes, gesundes Haar.

Aus der Elidor-Forschung für schönes Haar:

Auch abends können Sie Zöpfe tragen!

<u>Rechts eine Abendfrisur mit Zickzackzopf und schräger Stirntolle</u> (Rückansicht oben). Voraussetzung: ovales, möglichst gleichmäßiges Gesicht und schulterlanges Haar. Zuerst wird das Haar quer über der Stirn abgeteilt und zu einer Rolle nach hinten eingeschlagen. Dann zieht man am Hinterkopf einen dreiteiligen Zickzackscheitel und flicht jeweils am Scheitel entlang und rund um die Ecken herum bis zum Nacken. (Ist zum Selbermachen zu schwierig, sollte ein Friseur machen.) Haare, die übrigbleiben, werden normal zu Ende geflochten und hängen gelassen.
<u>Ganz einfach ist die Frisur unten:</u> Weit hinten zwei Zöpfe flechten, rollen, feststecken und mit Hornnadeln verzieren.



GEBEN SIE IHREM HAAR S
INDEM SIE ES SO
WIE SIE

EL'VITAL FRÉQUENCE GIBT IHREM HAAR BEI JEDER WÄSCHE MEHR GLANZ.

Sie waschen Ihre Haare mehr als einmal pro Woche oder sogar häufiger. Aber ist Ihr Shampoo wirklich mild genug? Könnte Ihr Haar nicht irgendwie schöner aussehen, mehr glänzen, seidiger sein? Ja, es könnte – wenn Ihr Shampoo die Eigenschaften hätte, die das neue Shampoo EL'VITAL FRÉQUENCE hat. Shampoo EL'VITAL FRÉQUENCE ist mild. Sehr mild. So mild, daß Sie Ihre Haare so oft waschen können, wie Sie möchten. Sogar täglich. Und Ihre Haare sind immer wieder schön. Mit jeder Haarwäsche sogar ein kleines bißchen schöner. Weil bei der sanften Reinigung auch die kosmetischen Eigenschaften von EL'VITAL FRÉQUENCE dem Haar zugute kommen. Dieses Gefühl von frisch gewaschenem Haar ist schön. Diese Leichtigkeit ist schön. Dieser Glanz ist schön. Und das schönste ist, jede Haarwäsche tut Ihrem Haar gut.

Shampoo EL'VITAL FRÉQUENCE.

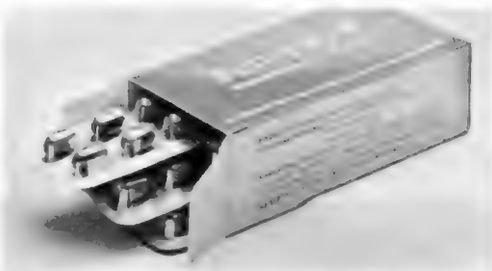
L'ORÉAL

Im Fachhandel – auch in Österreich und der Schweiz.

CHIMMERNDEN GLANZ, OFT WASCHEN, MÖCHTEN.

Sonnenkrank.

Der Mensch hat sein Zuhause in der Natur. Als Kind seines Lebensraumes. Und seiner Breitengrade.
Unsere Haut ist so stark pigmentiert, wie sie es sein muß. Unter unserem Himmel. Wenn wir uns nach der vollen Sonnenkraft sehnen, heißt es aufpassen. Die UV-Strahlung südlicher Paradiese wird für unseren Hauttyp schnell zu einem gefährlichen Bombardement. Sie laugt die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers aus. Baut den biochemischen, inneren Schutzschild der Haut ab. Und versetzt das gesamte, dermatologische System in Streß.
Sonnenschutz bleibt oberflächlich.
Ohne die natürliche Abwehrkraft der Haut.
Da haben Sie nun das ganze Jahr vom Strandglück getraumt. Von Palmen, die den Südwind fächern. Von Samtsand vor weißer Gischt. Und von einem Bronzebraun, an dessen natürliche Schonheit keine Kosmetik herankommt.
Aus der Traum. Die Sonne hat zugestochen.
Keine Bewegung ohne Schmerz. Rosa Stellen unter abgeschälter Haut. Und ein Teint, der nicht nur angegriffen aussieht.
Sie konnten sich bisher nur von außen schützen. Schützen Sie sich zusätzlich. Von innen heraus. Und mit SunCaps. Haut ist nicht nur Oberfläche. Sondern Organ. SunCaps führt ihm zu, was es jetzt verstärkt braucht. Und was ihm der beste Außenschutz nicht geben kann: Vitamin A, Calcium-Panthotenat und Riboflavin.
So beugt SunCaps vor. Und heilt. Auch bei Allergien und überempfindlicher Haut. Auch unter extremen Bedingungen. Tests auf dem Himalaya und in Südafrika weisen Verläßlichkeit und Vertraglichkeit eindrucksvoll nach.
Bevor Sonne aus Reisefieber Fieber macht, packen Sie SunCaps mit in den Koffer. Ihrer Gesundheit wegen. Für ungetrubten Urlaubsspaß. Und einer tiefbraunen, seidigen Farbe zuliebe, die auch später noch manchen Alltag in den Schatten stellen wird.



Sonnenschutz-Kapseln

sun-caps

Die Pille gegen Sonnenbrand.
In allen Apotheken erhältlich.

Hummel Pharm. Fabr., 899 Weiler-Simmerberg

Creme- wozu eigentlich?

Wie nützlich eine Creme für Ihre Haut sein kann, hängt davon ab, daß Sie a) wissen, was Sie von einer Creme zu erwarten haben. Und daß Sie b) Ihre Bedürfnisse (Eigenschaften, Gesamtbild Ihrer Haut) herausfinden. Und daß Sie c) sich dann sorgfältig, und das bedeutet unter anderem regelmäßig pflegen, um überhaupt feststellen zu können, ob sich was tut. Ob sich am Zustand der Haut was ändert. Positiv oder negativ. Deshalb: Auch wenn Sie bereit sind, eine Menge Geld auszugeben – das ist noch keine Garantie dafür, auch eine gute Creme zu ergattern. Gut heißt nämlich nur eins: richtig.

● Und ob eine Creme für Sie die richtige ist oder nicht, hängt nicht vom Preis ab. Auch nicht von der objektiv getesteten Qualität eines bestimmten Präparats und auch nicht davon, daß genau diese und keine andere Creme Ihrer Freundin unheimlich guttut.

● Jede Haut ist anders. Und nur vom Hauttyp und vom momentanen Zustand der Haut hängt es ab, ob Sie sich bei einer Creme, die Sie regelmäßig benutzen, nach einer Zeit fragen: wozu eigentlich?

Man kommt ums Ausprobieren nicht herum: Und auch darum nicht, seine Haut mal – zumindest eine Woche lang – genauer zu beobachten. Zur Erinnerung: Um Ihren Hauttyp festzustellen, sollten Sie abends, nachdem Sie das Gesicht gut gereinigt und abgetrocknet haben, keine Creme auftragen, sondern so ins Bett gehen. Morgens dann das Gesicht mit einem Kosmetiktuch oder Seidenpapier abdrücken.

● Zeichnen sich Nase, Stirn, die Partie um die Nase und eventuell das Kinn fettig ab, ist Ihre Haut an den Mittelpartien fettig, an den Wangen entweder normal (ein leicht „feuchter" Abdruck sollte bei normaler Haut auch sein) oder die Haut ist, wenn sich seitlich gar nichts abdrückt, trocken. Zeichnet sich auch über den Wangen Fett ab, ist die Haut sehr fettig. Ansonsten – je nach Abdruck – normal mit fettigen Partien (Mischhaut) oder problematisch, wenn seitlich trocken und in der Mitte fett. Bleibt das Papier im ganzen absolut trocken, ist auch Ihre Haut trocken. Und mit dieser simplen Erkenntnis wissen Sie dann immerhin schon, in welcher Linie einer Pflegeserie Sie die passenden Cremes suchen müssen.

Creme macht nicht jünger, ändert den Hauttyp nicht, wirkt nicht auf die schnelle. Trotzdem erwartet man von Cremes eine Menge. Kauft neue, andere, wenn sich die Erwartungen nicht erfüllen. Hofft wieder auf Wunder. Warum das falsch ist und wie man's richtiger macht, lesen Sie hier

● Weiter: Beobachten Sie, ob Ihre Haut nach dem Waschen oder Reinigen mit Gesichtsmilch noch grau wirkt, sich noch immer irgendwie schmierig oder fettig anfühlt. Oder ob sie nach dem Reinigen rosig ist und matt. Im ersten Fall neigen Sie wiederum zu starker Fettproduktion (brauchen ein entsprechendes fettlösendes Reinigungsgel oder eine Spezialseife), im zweiten Fall ist Ihre Haut entweder schlicht „normal" (und Sie können sich freuen), oder sie tendiert zur Trockenheit, kann gelegentlich auch empfindlich sein. Damit ist klar, daß Sie entweder Reinigungsprodukt und Creme in einer Serie für normale bis fettige Haut (oder Mischhaut) finden, daß Sie im Zweifelsfall (Kombination: sehr trocken und stellenweise fett) aus zwei Serien Cremes nebeneinanderher benutzen sollten. Oder daß Sie im letzten Fall bei einer Serie für normale bis trockene Haut (eventuell Tendenz zu empfindlicher Haut) richtig liegen.

● Warum Sie nicht schlauer sein sollten, als es die Kosmetikfirmen für Sie bereits wa-

Foto: Renate Kohler-Gomoll

Creme kann pappig sein. Oder fast flüssig. Über ihre Wirkung sagt das gar nichts. Ebensowenig wie der Preis das tut. Deshalb sollte man auch etwas mehr über Creme wissen

riar
Riar Deodorant
tropengetestet
bringt duftende
Dauer-Frische
riar
DEO
SEIFE
riar
riar
Riar Körperpflege. Erlesener Duft - wirksame Frische.

Nicht zu unterschätzen, was Creme tatsächlich nützen kann

Fortsetzung von Seite 69

ren: Wenn Sie denken, gut, meine Haut ist zwar fettig, andererseits scheint sie mir aber auch empfindlich, und deshalb kaufe ich mir lieber gleich eine Creme für sensible Haut (sensibel suggeriert so schön „zart", und wer wünscht sich keine zarte Haut?), tun Sie sich damit nichts Gutes. Außer: Ihre Haut reagiert vorübergehend wirklich empfindlich, bildet Flecke, juckt und spannt. Dann sollten Sie allerdings für einige Zeit eine Creme für empfindliche Haut benutzen, auch wenn Sie sonst zum Beispiel eine Mischhaut haben. (Regel: Reizungen, Empfindlichkeiten gehen immer vor, müssen berücksichtigt werden!) Ist die Reizung abgeklungen, ist aber wieder der Hauttyp ausschlaggebend.

Was man von Creme erwarten kann – und was nicht

Erwarten können Sie, vereinfacht ausgedrückt, zweierlei. Zum einen: daß eine Creme reguliert. Daß sie durch die besondere Art ihrer Zusammensetzung und die in ihr enthaltenen Wirkstoffe einer übermäßigen Fettproduktion entgegensteuert. Was sich damit erreichen läßt: Fettglänzende Haut wird auf die Dauer „normaler". Der Hauttyp ändert sich zwar nicht – man kann nicht erwarten, daß die Haut den ganzen Tag lang matt bleibt, feinporiger wird. Aber: Der Teint kann gepflegter aussehen, die Haut weniger schnell und stark nachfetten. Alle Cremes für normale bis fettige und für Mischhaut (und natürlich besonders Cremes für fettige Haut) sind nach dem Prinzip „regulieren" aufgebaut. Was nicht bedeutet, daß sie nur gegen Fett „wirken" und sonst nichts tun. Sie enthalten allerdings immer wenig fettende, dafür viel mehr feuchtigkeitsspendende Substanzen.

● Was Sie zum zweiten von Cremes erwarten können: daß sie ausgleichen. Was soviel bedeutet wie Mängel kompensieren. Bei trockener Haut den Mangel an hauteigenem Fett und an Feuchtigkeit. (Durch den fehlenden Fettfilm auf der Haut dunstet die trockene Haut auch zuviel Feuchtigkeit ab. Würde sie durch hauteigenes Fett geschützt, könnte sie auch mehr Feuchtigkeit binden.) Diesen Mangel gleicht eine entsprechende Creme aus, sie liefert den schützenden Film. Was bei allen Cremearten gleich ist: Sie bieten auch einen gewissen Schutz vor Umwelteinflüssen. Weil sie eine Barriere bilden zwischen der Hautoberfläche und Staub, Wind, Regen usw.

● Was aber keine Creme bewirken kann: graue Haut, wenn sie vom Kettenrauchen, von durchwachten Nächten, von schlechter Verdauung kommt, rosiger machen. Unreinheiten verschwinden lassen. Das Hautbild von heute auf morgen verändern. Was man als Anlage (auch vom Hauttyp her) geerbt hat, läßt sich nicht ändern – man kann nur das Beste draus machen. Fett in Grenzen halten, Trokkenheit ausgleichen und außerdem: Falten vorbeugen. Nicht den Falten, die durchs Alter kommen, aber denen zumindest, die durch Sonne, Wind, Schmutz, zu seltene und zu nachlässige Reinigung, ständiges Entfetten (wenn man die falschen Reinigungspräparate nimmt, bei trockener Haut z. B., oder wenn man eben zu selten Creme benutzt) entstehen können.

Warum man nie eine Creme fürs Leben findet

Weil sich der Zustand der Haut ändert. Ab 25 etwa wird jede Haut trockener. Was, je nachdem wie sie vorher war, verschiedene Folgen haben kann: Trockene Haut kann allmählich spröd, rissig und frühzeitig faltig werden, wenn man sie nicht regelmäßig eincremt, vor allzuviel Sonne schützt, aggressive Reinigungsmittel vermeidet. Bei fettiger, grobporiger Haut, die gleichzeitig auch „dick" ist (meist ist stärker verhornende, dicke Haut gleichzeitig auch fettiger), kann sich ein ziemlich kompliziert wirkendes Hautbild entwickeln. Und zwar die sogenannte trockene Seborrhö. Auf deutsch:

● Die Haut hat zwar noch fettige Partien, die immer mehr von trockenen und abgestorbenen, aber noch nicht abgeschuppten Hornzellen überlagert werden. So daß die Haut dann auf den ersten Blick trocken wirkt. Das kann gleich nach der Pubertät der Fall sein oder etwa Anfang der Zwanzig. Wenn man bis etwa Dreißig eine Mischhaut hat, kann sich das auch erst um die Dreißig dahin entwickelt haben. Ein Fehler, der dann häufig gemacht wird: Man cremt die vermeintlich trockene Haut fürsorglich mit Cremes für trockene Haut ein. Mit dem Erfolg, daß sich Unreinheiten bilden, die Poren schwärzlich verstopfen, der Teint teigig wirkt. Der Grund: Cremes für trockene Haut enthalten im Verhältnis mehr fettende Substanzen als Feuchtigkeit. Durch den Überfluß an Fett kann das (an der Oberfläche nicht sichtbare) hauteigene Fett nicht abfließen – die Creme schließt es quasi ab. Unter dem schützenden Cremefilm wird es ranzig, bleibt in den Porenausgängen kleben, verstopft sie, verursacht auf die Dauer Unreinheiten. In diesem Zustand richtig: Pflegecremes für Mischhaut. Die weniger Fett enthalten, dafür viel feuchtigkeitsbindende Substanzen und bestimmte Stoffe, wie Vitamin A, Kräuterauszüge, Spurenelemente, die auch dafür sorgen, daß sich die oberste Hautschicht schneller abschuppen und erneuern kann.

● Was die Haut außerdem verändern kann: Klimaeinflüsse (wenn man von trockenem plötzlich in sehr feuchtes Klima kommt). Antibabypille, Schwangerschaften, Krankheiten. Wenn Sie sich nach einer neuen Creme umsehen, deshalb wichtig: Sagen Sie der Verkäuferin, die Sie berät, wie Ihre Haut bisher war. Nur nach dem neuen, durch die Umstände veränderten Hautzustand kann sich auch ein Kosmetikprofi kein Bild von dem machen, was Sie eigentlich brauchen. Kann Sie logischerweise auch nicht richtig beraten. Was die Beratung in Parfümerien und Drogerien angeht, sollten Sie sich dann nicht irritieren lassen. Zum Beispiel von der Frage:

Braucht man überhaupt Spezialcreme?

Cremes für die Augenpartie, für den Hals, extra noch feuchtigkeitsspendende Creme für unters Make-up, wenn man sowieso eine Tagescreme in der Pflegeserie mitgekauft hat? Dazu soviel:

● Wenn Ihnen das Gefühl, viel Geld für Ihre Schönheit ausgegeben zu haben, gleichzeitig die belebende Gewißheit verschafft, daß die Präparate hundertprozentig und überzeugend wirken werden, sollten Sie sich den Luxus leisten. Der Glaube macht viel. Da spielen auch Verpackung und Parfümierung eine Rolle. Sie sollten Ihnen nämlich wirklich gefallen. Eine Creme, deren Geruch Sie nicht mögen, werden Sie auf die Dauer nämlich nicht „vertragen".

● Machen Sie sich klar, falls Sie es bedauern sollten, für Cremes keine Unsummen ausgeben zu können, daß alle Kosmetikfirmen strenge Auflagen zu erfüllen haben. Daß bei allen namhaften Firmen nur erstklassige Rohstoffe verwendet werden dürfen, die Cremes von der Basis her aus den gleichen Rohstoffen hergestellt sind. Einander also ähnlicher sind, als manchmal glauben gemacht wird.

● Wirklich sinnvoll sind sie zum Beispiel, wenn Sie eine normale bis fettige Haut haben und über 25 sind. Dann kann eine extra milde und mit viel Fettsubstanzen angereicherte Zusatzcreme für Hals oder Augenpartie nützen. Ist Ihre Haut sowieso trocken, können Sie Ihre Nachtcreme auch um die Augen, auf Hals und Dekolleté auftragen. Sie brauchen dann zwar schneller einen neuen Cremetopf – es ist aber ein Rechenexempel, ob Sie mit häufigerem Creme-Nachkaufen oder mit Zusatzprodukten günstiger liegen.

Botana ist eine komplette Pflegeserie, die Ihnen die Sicherheit gibt, von morgens bis abends alles für Ihre junge Haut zu tun.
Botana bekommen Sie in guten Kosmetik-Fachgeschäften und den Parfümerie-Abteilungen der Kaufhäuser.
Als Reinigungsmilch (DM 8,–*), Gesichtstonic (DM 8,–), Tagescreme (DM 7,75), Tagescreme getönt (DM 7,75), Nachtcreme (DM 8,75) und Feuchtigkeits-Crememaske (DM 7,50).
*) unverbindliche Preisempfehlung.

Auch in Österreich erhältlich.

Botana. Die erste Pflege für die Haut des jungen Gesichts, die wie Champagner wirkt.

Weil es so anregend für die Haut des jungen Gesichts ist, wie ein Gläschen Champagner für die Stimmung.

Das kommt durch die besonders milden Kräuterauszüge in Botana.
Botana verbessert die natürlichen guten Eigenschaften der Haut und schützt sie vor schädlichen Umwelteinflüssen. Sie werden es spüren – Botana macht einfach mehr aus Ihrer Haut.

Neu. Botana. Die junge, natursanfte Pflege.

Margaret Astor

Schönmacher

Entfernt Haare schnell und sanft

„Depilan" von Vitamol: Enthaarungsmittel für Beine, Achseln, Intimzone. Als Creme in der großen Tube um 6, als Spray um 11 DM. Zum Entfernen von Gesichtshaaren: „Vitamol Soft Epil". Große Tube um 8 DM

Deckt ab und schützt: Make-up

„Cream Foundation": Make-up von Lancaster. Für trockene, normale und fleckige Haut besonders geeignet. In vier Nuancen zu haben. Um 45 DM

Sommerfarben für die Augen

Die aktuellen Lidschattenfarben bei Charles of the Ritz: „Mocha Mist" und „Khaki", beides Cremes mit Silbereffekt. „Mocha Mist" ist ein rauchiges Grau, „Khaki" ein dezentes Uniformgrün. Preise: je um 25 DM. Aktuellster Ritz-Puder-Lidschatten: „Grenadine"

Duft zum Ausprobieren

„Farouche" und „L'Air du Temps", die beiden Düfte aus dem Hause Nina Ricci, werden zur Zeit in preiswerten Probiergrößen für etwa 17 DM pro Flasche verkauft. Es handelt sich dabei um Eau de Toilette in umweltfreundlichen Sprühflakons ohne Treibgas

Kaschiert Unreinheiten

In der „Bio-Clear"-Serie für unreine Haut von Helena Rubinstein gibt es jetzt auch fettfreies Spezial-Make-up in vier Farben. Preise: je um 10 DM

Wasserfeste Sonnenmilch in der Familienflasche

Von Piz Buin ist die Sonnenmilch, die sich im Wasser nicht gleich auflöst. Richtig für Langschwimmer und Schnorchler, denn UV-Strahlen dringen noch unter die Wasseroberfläche. Mit LF 6 und 4. Um 20 Mark.

Parfum im Säckchen

„Cabriole", Duft von Elizabeth Arden: Zur Zeit gibt's den Eau-de-Toilette-Zerstäuber im Samtsäckchen mit einer Zuziehschleife für ca. 14 DM

Schön zu gebräunter Haut

Fondant à Joues" ist ein weiches, halbflüssiges Cremerouge von Lancôme, abgefüllt in Glasflakons, aufzutragen mit den Fingern. Wirkt auf brauner Haut natürlicher als Puderrouge. Vier Nuancen. Preis: um 15 DM

Für empfindliche Haut

Neu in der „Sensitive Skin Line" von Juvena: eine fettreiche Feuchtigkeitscreme (um 33 DM) und eine leicht getönte Tagescreme (um 27 DM)

Damit Baden Spaß macht

Neu bei Dr. Payot: die Badeserie „Amniothique pour le Bain". Sie enthält Cremebad, Schaumbad, Duschgel, Badeseife, Körperlotion, Deo-Spray ohne Treibgas sowie eine Handcreme. Preise von ca. 9.50 bis ca. 27 DM

HAARE FÄRBEN MIT HENNA JA ODER NEIN?

Henna macht die Haare rot und glänzend. Aber das Rot ist ziemlich unberechenbar, und es wieder wegzubekommen ist so gut wie unmöglich. Zumindest dauert es. All das und noch einiges mehr sollten Sie besser wissen, bevor Sie sich in Sommerlaune den heißen Brei aufs Haupt tun

Normales Hennapulver färbt rot. Wie rot, das hängt u. a. von der Haarfarbe ab. Faustregel: Je heller die Haare, desto karottiger werden sie. Am dezentesten wirkt Henna in schwarzem Haar. Effekt: ein roter Schimmer. Satt und schön kann das Rot auf Dunkelbraun sein. Henna auf Mausbraun bis Blond ergibt Orange. Das muß man mögen und mit Mut zu tragen wissen. Und man muß einen Traumteint haben: elfenbeinweiß und glatt. Auf grauem Haar wirkt Henna schmutzig, nicht schön.

Wie stark der Rotschimmer wird, hängt auch von der Einwirkzeit ab. Schwarzes Haar: bis zu drei Stunden; vor einer Stunde tut sich fast gar nichts. Braunes Haar: 30 bis 60 Minuten. Hellbraunes und blondes: höchstens eine Viertelstunde Regel: Je länger Sie Henna einwirken lassen, desto intensiver wird das Rot. Vorsichtige Leute probieren an einer abgeschnittenen Strähne aus, wie ihr Haar auf Henna reagiert, denn: einmal im Haar, bleibt Henna immer im Haar. Die Farbe wäscht sich nicht aus, und chemisch herausziehen geht nicht. Man kann nur herauswachsen und abschneiden lassen. Oder drüberfärben bzw.

Sanfte Tönung oder satte Farbe. Von glänzendem Kupfergold bis zu tiefem Burgunderrot. Möglich ist alles. Mit Henna

Fotos Robyn Beech

WIE MAN MIT HENNA UMGEHT

Henna wird aus Indien, Marokko, dem Vorderen Orient importiert, und die Packungen sehen auch ganz danach aus: 1001 Nacht lassen grüßen! Araberinnen und Inderinnen benutzen es seit Jahrtausenden. Färben sich auch die Nägel damit und malen sich Ornamente auf die Hände

Fortsetzung von Seite 74

drübertönen. Allerdings nur einen Ton dunkler. Wer blond war und Henna im Haar hat, kann fürs erste nur einen Braunton erhoffen und auch das nur mit Rotstich, denn Henna schlägt durch alle chemischen Farben durch. Hennarote Haare umzufärben ist schwierig, und kein Friseur wird glücklich sein, wenn er's tun muß. Auf gar keinen Fall selber mit Tönungen und Colorationen herumexperimentieren!

Schlecht fürs Haar ist Henna nicht. Das grüne Pulver (die zerriebenen Blätter des orientalischen Hennastrauches Lawsonia inermis oder Lawsonia alba) ist ein reines Naturprodukt und gibt, außer Farbe, auch herrlichen Glanz. Und zwar durch Säure, die die Haaroberfläche härtet und zusammenzieht, so daß sie spiegelt wie frisch gewachster Boden. Mit „Pflege" hat das zwar nichts zu tun; Henna kann kaputtes Haar nicht kitten, wie Haarkuren das tun. Es ist aber gut für feine, weiche Haare: Sie fühlen sich, hennabehandelt, fester und griffiger an. Wer sowieso schon Borstenhaar hat, macht es mit Henna noch struppiger.

Interessant: Es gibt auch „neutrales" Henna, das nicht färbt, sondern nur Glanz liefert. Es stammt vom gleichen Hennastrauch, wird aber im Frühjahr geerntet, wenn die Blätter noch keine Pigmente enthalten. Henna neutral gibt es auch mit Kamillenzusatz: Es soll mit der Zeit leicht aufhellen. Henna „schwarz" ist nicht empfehlenswert. Es kann häßliche Blau- oder Grünschleier auf dem Haar hinterlassen, deckt auch einzelne graue Strähnen nicht ab.

Anwendung: Plastikhandschuhe anziehen, Plastikumhang oder altes Handtuch um die Schultern legen. Beim erstenmal zum Schutz vor Spritzern den Boden mit Zeitung auslegen. Das Hennapulver tropfenweise mit sehr heißem Wasser anrühren (bei kurzem Haar genügt eine halbe Packung, die ganze kostet um 3,50 DM), bis ein zäher Brei entsteht. Die Masse soll eher zu fest als zu flüssig sein, damit sie nicht tropft; nachfeuchten kann man immer noch. Den Hennabrei mit den behandschuhten Händen klecksweise aufs feuchte Haar geben (vorher waschen ist überflüssig). Haar und Henna ordentlich miteinander verkneten, bis alle Haare gut in Brei gebettet sind. Wichtig: Spritzer, egal wo, sofort wegwischen, denn Henna färbt nicht nur Haar, sondern auch Haut und Stoff. Den Haaransatz schnell mit feuchter Watte saubermachen oder vorher schon einen Streifen Creme auftragen, damit die Haut keine Farbe annehmen kann. Alufolie oder ein altes Tuch um den Kopf wickeln und die Haare warm halten. Mit Handtuch plus Plastiktüte oder unter der Trockenhaube. Wärme beschleunigt die Wirkung. Das Ausspülen ist mühsam, tun Sie's trotzdem gründlich. Mit Shampoo nachwaschen und eine Pflegespülung machen, damit sich die Haare nicht verhaken, besser zu kämmen sind.

Was Sie sonst noch alles über Henna wissen sollten:

- Angegriffenes Haar wird heller rot als gesundes. Kaputte Spitzen also vorher schneiden lassen! (Damit die Haare nachher nicht scheckig aussehen.) Auch die Flaumhärchen am Haaransatz werden heller. (Wenn Sie die Haare aus der Stirn tragen, kann das nach Heiligenschein aussehen.)
- Dauerwelle und Henna vertragen sich gut. Die Dauerwelle sollte man allerdings mindestens eine Woche vorher machen lassen.
- Hennaflecken auf der Haut verschwinden nach zwei, drei Tagen.
- Hennarotes Haar wird in der Sonne heller. Und Vorsicht: Hennapulver verliert seine Färbeeinwirkung, wenn man es im Licht stehenläßt.
- Ein Eigelb in den Hennabrei gerührt, soll die Haare geschmeidiger machen. Wenn Sie zum Anrühren statt Wasser schwarzen Kaffee nehmen, wird das Rot dunkler. Mit Rotwein bekommen Sie einen dunkel schimmernden Burgunderton.
- Falls Henna an Ihrem Wohnort nicht aufzutreiben ist: Die Ronstedt OHG, Schellingstraße 52, 8000 München 40, verschickt welches.
- Es gibt übrigens auch ein Shampoo mit Henna-Extrakten, das dem Haar nach einigen Wäschen einen hübschen Rotton verleiht (von Plantur, auch in Apotheken zu haben). Ideal für alle, die nicht gleich ganz auf Rot umsteigen wollen! Ohne die Haare mit Rotschimmer anzufärben gibt es auch noch Hennakuren (meist eine farblose, pappige Masse) und Henna-Haarwasser, das die Haare bauschiger und dicker wirken läßt.

Die Haare naß machen. Damit sich die Haut am Haaransatz nicht braun färbt, einen breiten Streifen Creme auftragen

Das Hennapulver zu einem zähen Brei anrühren. Mit den Händen oder einem Pinsel auftragen. Plastikhandschuhe anziehen!

Den Kopf warm halten, dann wirkt das Henna intensiver und schneller. Alufolie drumwickeln, dann noch ein Handtuch

Das neue Gard von Gard

Vielfältig verbessert und chic wie nie zuvor

Das Gard der Zukunft präsentiert sich in Bestform. Das zeigt sich schon an einigen wenigen Glanzlichtern aus der großen Fülle des Gard-Systems.

Gard Kurshampoos. Sie pflegen Haar und Kopfhaut. – Gard Kurfestiger. Festigen elastisch und lassen das Haar ganz natürlich aussehen. Gard Fönfestiger. Geben jedem Haar lockeren Sitz für schwungvolle Frisuren.

Gard Farbfestiger. In neuen Größen. Gard Haarsprays. Sitz und natürlicher Glanz für jede Frisur. Das neue Gard von Gard. Nichts ist besser für Ihr Haar.

Gard Internationale Haarkosmetik

Gewinnen Sie Pariser Chic mit neuem Gard und etwas Glück.

Gesamtwert DM 35.000,–

15 wunderschöne Einkaufs-Wochenenden in Paris: Linienflug für 2 Personen, first-class-Hotel und reichlich Zehr- und Einkaufsgeld.

Schicken Sie den richtig ergänzten Satz „Das ..... Gard von Gard. Vielfältig ..... und ..... wie nie zuvor" bis zum 23.6.1978 an Colgate-Palmolive, „Das neue Gard" 2000 Hamburg 100. Porto und Absender nicht vergessen!) Anleitung unter jeder Anzeige. Rechnung ausgeschlossen.

Das Gard System
alles für die Haarpflege
alles aufeinander abgestimmt
Nichts ist besser für Ihr Haar.

Sie glauben, nur Künstler sind kreativ? Jeder von uns ist es – auch Sie! Nur manche nutzen diese Fähigkeit nicht genügend. Wie steht es damit bei Ihnen?

Wie kreativ sind Sie?

Kreativität hat nichts mit begnadetem Schöpfertum und göttlicher Gabe für wenige Auserwählte zu tun. Kreativität heißt, jeden Tag neu und einfallsreich zu gestalten. Leichter aus unangenehmen Situationen herauszufinden. Sie hilft Ihnen, im Beruf vorwärtszukommen. Besseren Kontakt zu anderen zu finden. Sie macht die Liebe schöner. Je kreativer Sie sind, desto besser können Sie das Leben genießen, den Alltagstrott überwinden. Das fängt schon bei ganz kleinen Dingen an: der Vorbereitung einer Party. Beim Kochen oder Briefeschreiben. Das Richtige im richtigen Moment sagen. Wie kreativ Sie sind, verrät Ihnen unser Test. Er sagt auch, welche Eigenschaften Sie noch mehr entwickeln sollten, damit Ihre Kreativität zunimmt.

Aufgabe 1

Ein Bilderrätsel. Gesucht wird ein Wort, das aus zwei Begriffen zusammengesetzt ist, die Sie auf dem Bild erkennen können. Um welches Wort handelt es sich Ihrer Meinung nach?

Tür Klopf

Aufgabe 2

Noch ein Bilderrätsel. Auch hier wird wieder ein Begriff gesucht, der aus zwei Wortern, die sich aus dem Bild ergeben, zusammengesetzt wird. Wie heißt hier das gesuchte Wort?

Schloßberg

Illustrationen: Tilman Michalski

Aufgabe 3

Wie wird die untenstehende Zahlenreihe um eine Zahl richtig weitergeführt?

1·2·5·7·
10·12·15 ? 17

Aufgabe 4

Welches Wort verbirgt sich hinter diesen Buchstaben? Sie finden es durch Umstellen der Buchstaben. Es bezeichnet einen Ort, an dem Sie bei Krankheiten schnelle Hilfe finden.

ETHOPEKA

Apotheke

Aufgabe 5

Was kann man alles mit einem Stück Holz machen? Schreiben Sie stichwortartig auf dem dafür frei gelassenen Platz alles nieder, was Ihnen dazu in einer Minute einfällt, auch das Ausgefallenste. Hier ein Beispiel mit dem Wort Ziegelstein. Man kann damit: Fenster einwerfen, Haus bauen, Wege einfassen. Mit Holz kann man:

Möbel bauen,
Häuser machen,
Feuer machen
Spielzeug machen

Aufgabe 6

Drei Kreise in einem Quadrat. Verbinden Sie diese drei Kreise untereinander mit einer einfachen geometrischen Figur. Zum Beispiel mit einem Kreis, einem Dreieck, einem Rechteck, einem Stern mit beliebig ▶▶

Ein Hauch von EVE steht jeder Frau

EVE 120

Superschlank,
ein bißchen eigenwillig
und auf sympathische Weise
leicht. Die Mischung aus
feinaromatischen Tabaken
gibt der EVE 120 ihren
charakteristischen
Geschmack.

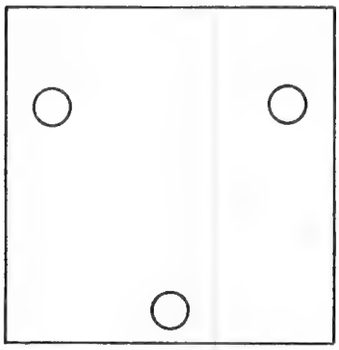
EVE gibt es auch im
100 mm-Format: EVE 100

20 Stück DM 2.85
Im Rauch nikotinarm

Nikotingehalt Kondensat 12 mg
(Durchschnittswerte nach DIN

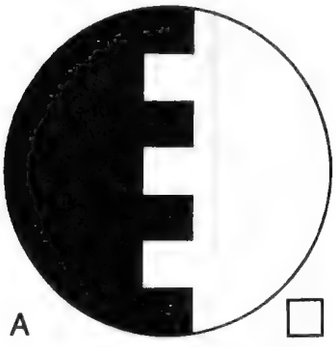
vielen Zacken. Aber bleiben Sie innerhalb des Quadrates. Welche Figur haben Sie gewählt? Tragen Sie das hier ein.

Dreieck

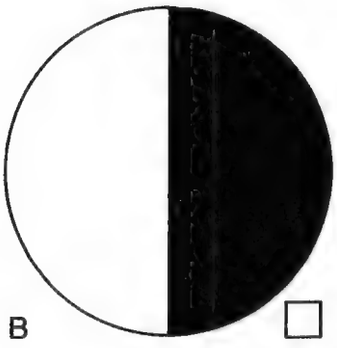


Aufgabe 7

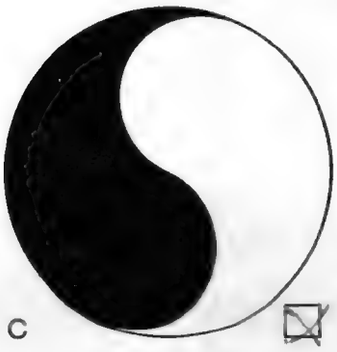
Sehen Sie sich die folgenden drei Abbildungen an. Es sind Symbole, von denen jedes eine andere Bedeutung hat. Die Formen innerhalb des Kreises und die hellen und dunklen Flächen drücken ganz bestimmte Dinge aus. Welche dieser Abbildungen symbolisiert am ehesten eine glückliche Ehe?



A ☐



B ☐



C ☒

Aufgabe 8

Ein Tintenklecks. Was könnte man Ihrer Meinung nach mit etwas Phantasie am ehesten darin erkennen?

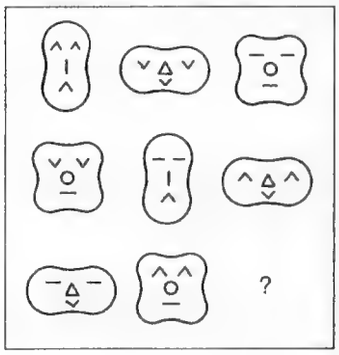
A Ein Gesicht mit barocker Perücke ☐

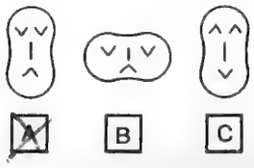
B Zwei seltsame Tiere, die aneinander hochspringen und sich beschnuppern ☒

C Eine durch Zufall entstandene Form, die keine weitere Aussage hat ☐

Aufgabe 9

Acht Gesichter in einem Quadrat. Rechts unten ein Feld mit einem Fragezeichen. Welches der unten abgebildeten Gesichter A, B oder C paßt in das freie Feld und ergänzt das Arrangement sinnvoll?





Ⓐ Ⓑ Ⓒ

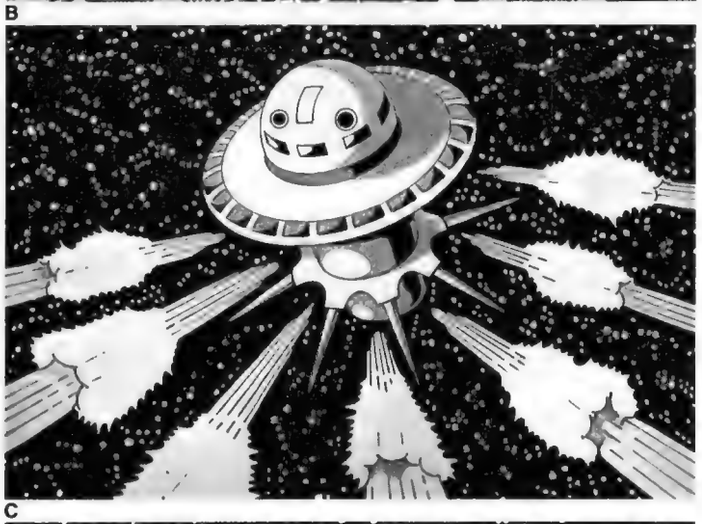
Aufgabe 10

Hier sind vier Szenen eines Comics durcheinandergeraten. Was ist Ihrer Meinung nach die richtige Reihenfolge der einzelnen Bilder A, B, C und D? Tragen Sie hier ein, welche Szene an die erste, zweite, dritte und vierte Stelle gehört.

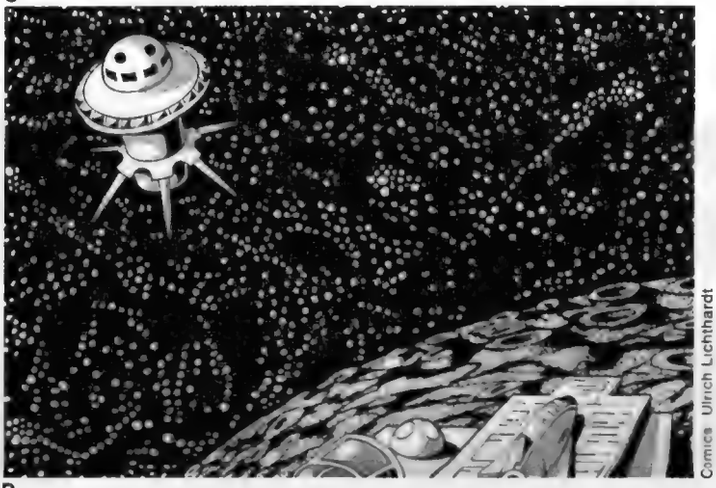
A	B	C	D
2	1	3	4

A

B



C



D

Comics Ulrich Lichthardt

Die Testauswertung finden Sie auf Seite 82

WIR NEHMEN VIELE SAFTIGE ÄPFEL, ABER KEIN GRAMM ZUCKER.

FruchtGenuss ist das neue Fruchtsaftgetränk von Granini...

...und das Neue daran ist, daß wir es ohne Zucker gesußt haben. Und weil wir mindestens 50% Saft von saftigen Äpfeln hineingetan haben, schmeckt FruchtGenuss, wenn Apfel draufsteht, auch nach Apfel und nicht nach Zucker. Und wenn Sie lieber Sauerkirsche, Aprikose, Orange, Birne und Grapefruit mögen, ist es genauso. Und weil wir keinen Zucker hineintun, hat FruchtGenuss nicht nur weniger Kalorien, sondern ist sogar für Diabetiker geeignet. granini

Wie kreativ sind Sie?

Wenn Sie alle zehn Aufgaben unseres Tests gelöst haben, erfahren Sie hier, wie gut Sie Ihre schöpferischen Fähigkeiten einsetzen können. Ob Sie flexibel genug sind, sich schnell auf neue Situationen einzustellen. Ob Sie genügend Phantasie und Einfallsreichtum haben, um mit Alltagsproblemen spielend fertig zu werden

Hier sagen wir Ihnen, wie die richtige Lösung zu den einzelnen Aufgaben heißen muß und wie viele Punkte Sie jeweils erhalten.

Aufgabe 1

Das gesuchte Wort heißt Wasserschloß.
Haben Sie richtig geraten, bekommen Sie **2 Pkte.**
Haben Sie auf ein anderes Wort getippt, bekommen Sie **0 Pkte.**

Aufgabe 2

Das Lösungswort heißt Schloßberg.
Für die richtige Antwort bekommen Sie **2 Pkte.**
Haben Sie ein anderes Wort erraten, bekommen Sie **0 Pkte.**

Aufgabe 3

Die richtige Zahl ist 17.
Dafür bekommen Sie wieder **2 Pkte.**
Für alle anderen Antworten gibt es **0 Pkte.**

Aufgabe 4

Das Lösungswort heißt APOTHEKE.
Dafür bekommen Sie **2 Pkte.**
Für alle anderen Antworten erhalten Sie **0 Pkte.**

Aufgabe 5

Haben Sie weniger als 3 Stichwörter genannt, bekommen Sie **0 Pkte.**
3 bis 6 Stichwörter **1 Pkt.**
Mehr als 6 Stichwörter **2 Pkte.**

Aufgabe 6

Für Kreis erhalten Sie **2 Pkte.**
Für Dreieck **1 Pkt.**
Für Stern und jede andere Figur **0 Pkte.**

Aufgabe 7

A = **2 Pkte.**
B = **0 Pkte.**
C = **1 Pkt.**

Aufgabe 8

A = **1 Pkt.**
B = **2 Pkte.**
C = **0 Pkte.**

Aufgabe 9

A = **0 Pkte.**
B = **2 Pkte.**
C = **0 Pkte.**

Aufgabe 10

Für die Bilderfolge B – D – A – C bekommen Sie **2 Pkte.**
Für die Bilderfolge B – A – C – D bekommen Sie **1 Pkt.**
Für alle anderen Reihenfolgen erhalten Sie **0 Pkte.**

Zählen Sie jetzt Ihre Punktzahl zusammen. Zunächst sagen wir Ihnen hier, was Ihre Antworten bei den einzelnen Aufgaben bedeuten. Anschließend erfahren Sie, was Ihre Gesamtpunktzahl bedeutet.

Hier sagen wir Ihnen, was die einzelnen Aufgaben bedeuten

Kreativität setzt sich aus vielen unterschiedlichen Fähigkeiten zusammen. Und um diese Fähigkeiten geht es in den zehn Testaufgaben. Wo Ihre Stärken und Schwächen liegen, können Sie also auch daran erkennen, welche der Aufgaben Sie richtig gelöst haben und bei welcher Sie Schwierigkeiten hatten. Wir sagen Ihnen hier, worum es in den einzelnen Aufgaben geht. Denn wenn Sie bei dem Test schlecht abgeschnitten haben, ist das noch kein Grund zur Resignation: Auch Kreativität läßt sich üben.

1. Einfallsreichtum

Darum geht es in den Aufgaben 1 und 2. Zugegeben, sie sind sehr schwer. Wer sie dennoch richtig gelöst hat, beweist damit, daß er auch dann logisch denken kann und Ideen hat, wenn es um etwas geht, das nicht zu seiner täglichen Arbeit gehört. Und er zeigt, daß er die Fähigkeit zum bildhaften Denken hat. In künstlerischen Berufen und in der Werbung ist das sehr wichtig.

2. Geistige Beweglichkeit

Sie wird in den Aufgaben 3, 4, 9 und 10 getestet. Das heißt: Wie gut können Sie Zusammenhänge aufspüren und Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden? Sind Sie kritisch genug, sich nicht von angeblich feststehenden Tatsachen beeindrucken zu lassen?

3. Originalität

Wie es damit bei Ihnen aussieht, verrät Aufgabe 5. Dabei kommt es darauf an, daß Sie nicht nur viele Ideen haben, sondern noch wichtiger ist, daß Ihre Einfälle möglichst verschiedenartig sind. Wem bei der Testfrage zum Wort Holzstück beispielsweise nur Tätigkeiten wie sägen, bohren, schnitzen oder verbrennen eingefallen sind, der ist weniger originell als der, dem für das Holzstück Verwendungsmöglichkeiten eingefallen sind wie Bremsklotz, Sitzgelegenheit, Tür offenhalten usw.

4. Einfühlungsvermögen

Das können Sie in den Aufgaben 6 und 7 erkennen. Es geht darum, wie gut Sie Dinge, die Sie mit dem Verstand nicht erklären können, vom Gefühl her erfassen können. Die Symbole und geometrischen Figuren, um die es bei diesen Testaufgaben geht, haben eine Bedeutung, die Sie intuitiv erfühlen sollten. Ein Kreis ist zum Beispiel ein Symbol für Harmonie. Ein Dreieck bedeutet Spannung. Doch Spannung hemmt die Kreativität. Deshalb sind alle Lösungsmöglichkeiten mit einem Kreis bei diesen Aufgaben die besseren.

5. Phantasie

Darum geht es in Aufgabe 8. Nüchterne Realisten können hier einfach nichts anderes als einen Tintenklecks erkennen. Für sie zählen nur Tatsachen, alles andere ist in ihren Augen überflüssige Spinnerei. Wer viel Phantasie hat, weiß natürlich auch, daß hier ein Klecks gezeigt wird. Aber genauso wie die Formen von Wolken ihn an Landschaften, Häuser und viele andere Dinge erinnern, kann er in einem Klecks noch etwas anderes erkennen. Er beweist damit, daß er viel Phantasie hat. Daß er in allen schwierigen Situationen leichter eine Lösung findet und sich so gut wie nie langweilt – den grauen Alltag gibt es für ihn nicht.

Hier lesen Sie, was Ihre Gesamtpunktzahl bedeutet

0–3 Punkte

Sie sind ein Realist – nüchtern und sachlich. Experimente mögen Sie nicht. Alles Neue, das von der Routine abweicht, irritiert und verunsichert Sie. Die Initiative überlassen Sie gern anderen – ganz gleich auf welchem Gebiet. Wenn Sie dabei glücklich und zufrieden sind, ist ja alles in Ordnung. Doch wenn Sie insgeheim manchmal das Gefühl haben, etwas zu verpassen, und befürchten, im Alltagstrott steckenzubleiben, ist es höchste Zeit, mit einem Kreativitätstraining zu beginnen. Ihre Schwächen und Stärken haben Sie herausgefunden. Jetzt wissen Sie, wo Sie noch an sich arbeiten können. Bestimmt werden Sie genügend Möglichkeiten entdecken, mehr Einfühlungsvermögen, Originalität und Phantasie zu entwickeln und zu beweisen.

4–8 Punkte

Sie sind zwar auch sehr realitätsbezogen – doch ab und zu machen Sie einen Ausflug in das Reich der Phantasie. Aber in den meisten Fällen geben Sie sich mit erprobten Lösungen und Verhaltensweisen zufrieden. Deshalb ist Ihre Umwelt überrascht, wenn Sie sich einfallsreicher zeigen, als man es von Ihnen gewöhnt ist. Sie haben das Zeug zu kreativen Leistungen, aber entweder trauen Sie sich nicht so recht, oder Sie halten nicht viel davon, sich aufs Glatteis zu begeben. Wagen Sie es ruhig öfter einmal. Mit der Zeit werden Sie noch mehr Einfallsreichtum und Phantasie entwickeln und Ihren Spaß daran haben.

9–13 Punkte

Sie sind überdurchschnittlich kreativ. Sie haben Phantasie und lassen ihr gern freien Lauf, denken unverkrampft und flexibel. Abwechslung lieben Sie mehr als Routine. Probleme verstehen Sie spielerisch zu lösen. Selbst in den schwierigsten Situationen haben Sie mehr als eine Idee, wie Sie sich herauswinden können.

14–20 Punkte

Ihre Devise ist: „Nie zweimal das gleiche tun." Sie müßten vor Originalität und klugen Einfällen nur so sprudeln. Sie haben nicht nur ungewöhnlich viel Phantasie und geistige Beweglichkeit, sondern auch ungeheuer viel Selbstkontrolle und Intelligenz. Von allen Ideen setzen Sie immer nur die in die Tat um, die am meisten Erfolg verspricht. Ungewißheiten und Spannungen fordern Sie nur noch zu mehr Kreativität heraus. Man kann Ihnen wirklich gratulieren! Trotzdem: Sie sollten sich davor hüten, sich zu überschätzen!

Was hat eine Frau von Merz Spezial Dragées?

Sie fühlt sich wohl.

Sie hat schöne Haut.

Sie hat feste Fingernägel.

Sie hat gesundes Haar.

Genau 18 natürliche Vitalstoffe. In jedem Merz Spezial Dragée. Zum Beispiel Vitamine, Eisensalz, β-Carotin und Hefeextrakt. Die helfen einem, von innen her gesund und natürlich schön zu bleiben. So braucht man keine Angst mehr vor Mangelschäden zu haben. Man beugt einfach vor, fühlt sich wohl und sieht gut aus. Prima, daß es Merz Spezial Dragées gibt.

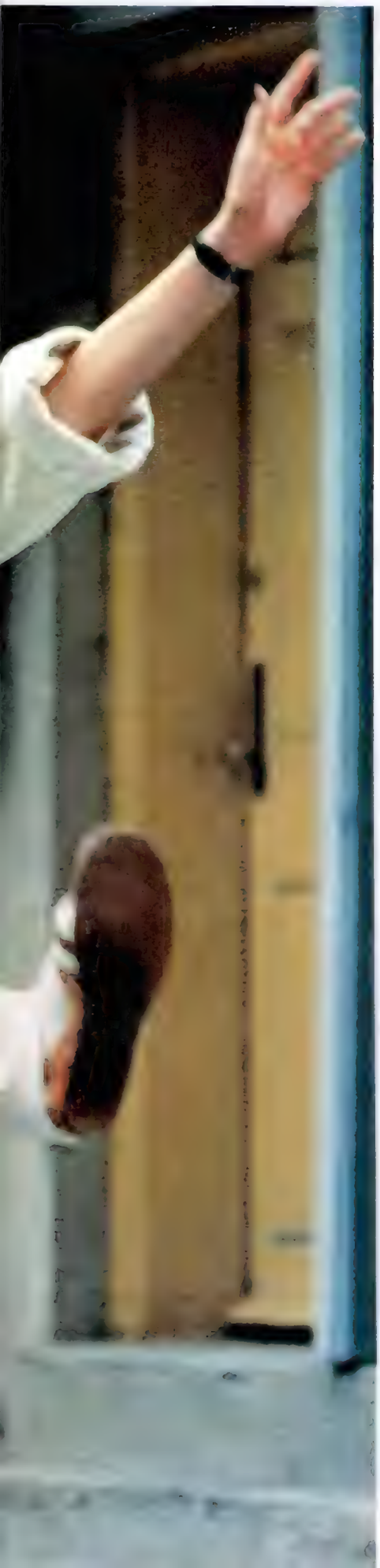
Auch in Österreich und in der Schweiz erhältlich.

In Apotheken und Drogerien.

Natürliche Schönheit kommt von innen.

CHARIVARI. Der Duf

t, der Spaß macht!



CHARIVARI

Sommer, Sonne, Wind. Blühende Blumen, frische Früchte, Gräser.

Charivari: ein Duft, der Sie beschwingt, der Sie umhüllt wie ein frischer Frühlingstag, wie ein warmer, sanfter Sommerabend.

Charivari: eine Komposition aus Hyazinthen, Tuberosen, Fresien, Geranien, mit der Frische von Orangenblüten und Citrusfrüchten und der Wärme von Sandelholz und Moschus.

Charivari wurde geschaffen für alle Frauen, die sich jung fühlen, die selbstbewußt sind, aber auch träumen können. Für unternehmungslustige Frauen, die intensiv leben und erleben. Mit einem Schuß Übermut und Spontaneität.

Charivari von Charles of the Ritz gibt es als Eau de Toilette und als Parfum. An warmen Tagen, im Beruf, beim Sport ist das Eau de Toilette besonders angenehm und erfrischend. Es enthält weniger Duftessenz als ein Extrait und mehr Alkoholanteile.

Gehen Sie großzügig damit um. Verteilen Sie das Eau de Toilette nach dem Duschen oder Baden über den ganzen Körper, oder besprühen Sie sich von Kopf bis Fuß mit dem Eau de Toilette-Spray.

Das Charivari-Parfum enthält mehr Duftessenz. Es entfaltet sich intensiver. Man benutzt es nur tropfenweise. Am schönsten duftet es an den warmen, pulsierenden Hautpartien, wie am Handgelenk, in den Kniekehlen, in der Halsbeuge oder auch im Nakken. Und ein Hauch davon auf den Haaren.

Charivari-Parfum erhalten Sie in zwei Größen:
¼ oz für ca. 42 DM,
½ oz für ca. 68 DM.

Beim Eau de Toilette können Sie zwischen 2 und 4 oz wählen, die ca. 28 DM und ca. 45 DM kosten. Ferner gibt es einen Natural Spray mit 1,5 oz Inhalt zum Preis von ca. 28 DM und einen Atomiseur, der den Duft besonders fein versprüht, mit 4 oz für ca. 49 DM.

Der Charivari-Duft ist eingefangen in eleganten Kristallflakons; das Muster der silber-blauen Packung erinnert an alte chinesische Vasen aus der Ming-Zeit.

Großes Preisausschreiben

Sicher möchten Sie den neuen Charivari-Duft gleich kennenlernen. Das geht ganz einfach. Schneiden Sie den Coupon aus, und gehen Sie damit in eines der führenden Fachgeschäfte, die Produkte von Charles of the Ritz verkaufen. Dort erhalten Sie gegen den Coupon eine Charivari-Probe. Sie können den Duft in Ruhe zu Hause testen und auch Ihren Mann mitschnuppern lassen.

Aber das ist nicht alles: Beteiligen Sie sich doch gleich an dem großen Preisausschreiben von Charivari. Verlangen Sie in der Parfümerie auch gleich eine Teilnahmekarte. Auf dieser Karte sind charakteristische Eigenschaften von Düften aufgeführt. Kreuzen Sie bitte die nach Ihrer Meinung zutreffende Duftbeschreibung für Charivari an. Schicken Sie diese Karte (mit einer 40-Pfennig-Briefmarke versehen) an folgende Anschrift:
Charles of the Ritz, Bernhard-Feilchenfeld-Straße 11, 5000 Köln 51.

Ihre Teilnahmekarte kommt dann in die Verlosung. Und das können Sie gewinnen: **Der Hauptpreis ist eine Wochenendreise nach Paris** – natürlich für zwei Personen! Vielleicht sind Sie die Gewinnerin. Außerdem kommen noch 100 wertvolle Charivari-Duftgeschenke zur Verlosung.

Einsendeschluß für das Preisausschreiben ist der 8. 7. 1978 (Poststempel).

Wenn Sie nicht gleich ein Charles of the Ritz-Depot finden, so schreiben Sie direkt an Charles of the Ritz (Adresse s. o.). Man wird Ihnen sofort ein in der Nähe gelegenes Fachgeschäft benennen.

Coupon

Gegen diesen Coupon erhalten Sie in jedem guten Fachgeschäft, das Charles of the Ritz-Produkte führt, eine Charivari-Duftprobe. Und die Teilnahmekarte für das große Charivari-Preisausschreiben.

CHARIVARI

Grauer Alltag? Den schaff' ich jetzt ab!

Wie ist das, wenn einem plötzlich klar wird: In meinem Leben passiert zuwenig. Kein Hoch. Kein Tief. Zuwenig Spannung. Kann man das ändern? Wo muß man anfangen? Lesen Sie, was eine Leserin freundin zu Protokoll gab

Es fing damit an, daß ich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen mit einem Wort in Berührung kam, das mich sehr beeindruckte. Ich hatte es vorher nie gehört – und nun begegnete es mir gleich zweimal. Wissen Sie, ich bin sonst nicht so. So schwärmerisch, meine ich. Meine Mutter hat schon immer gesagt: Die Brigitte, der kann man kein X für ein U vormachen, die steht mit beiden Beinen auf der Erde.

Und so was Ähnliches hat auch mal mein Chef von mir gesagt – ich bin Angestellte einer Filiale der Städtischen Sparkasse: Unser Fräulein Brigitte, hat er damals gesagt, die hat wenigstens keine Flausen im Kopf.

Ja, und dann war ich bei meiner Kollegin Elfie zu Besuch. Gleich nach Dienstschluß. Wir wollten ein bißchen was zusammen essen. Und uns dann noch auf ihrer Maschine beide einen Rock nähen. So einen einfachen, sommerlichen, wissen Sie.

Elfie wohnt bei ihrer Großtante. Eine uralte Frau. Weit über siebzig, glaube ich. Aber unheimlich auf der Höhe, geistig und so. Die Großtante hat eine ziemlich große Wohnung, die sie aber allein nicht mehr finanzieren kann. Deshalb vermietet sie Zimmer. Und eins davon hat Elfie gemietet. Aber ohne Familienanschluß und so. Elfie ist ganz für sich.

Nur in der Küche, da trifft man sich. Die Küche ist riesig, so eine richtige schöne Altbauküche. Es gibt sogar mehrere Herde. Drei, glaube ich, damit mehrere Mieter gleichzeitig kochen können.

Gut, Elfie und ich schnippeln gerade unseren Obstsalat, da hör' ich, wie eine Freundin von der Tante – die beiden alten Frauen haben sich gerade Tee gekocht – zu der Tante sagt: „Ja, wahrscheinlich muß der Mensch durch Feuer und Wasser gegangen sein, ehe er von sich behaupten kann, gelebt zu haben."

„Durch Feuer und Wasser gegangen sein . . ." Das elektrisierte mich. Wirklich. Anders kann ich es nicht ausdrücken.

Ich hab' den ganzen Abend darüber nachdenken müssen.

Ich möchte leben. Ich meine: wirklich leben. Sie auch?

Und dann passierte was ganz Komisches. Am nächsten Mittag zeigt mir meine Kollegin Renate, die an dem Schreibtisch mir gegenüber sitzt, ein Buch, das sie ihrem Patenkind zum Geburtstag schenken will. Es heißt „Dort, weit hinter dem Fluß". Und ist von einem russischen Jugendschriftsteller. Und vorn auf dem Umschlag steht: „Mischa und sein Onkel gehen durch Feuer und Wasser".

„Durch Feuer und Wasser." Ich denk', ich seh' nicht recht.

Abends – ich hatte gerade ein paar Kleinigkeiten ausgewaschen, Strümpfe, BHs und so, na, Sie wissen schon; mach' das Fernsehen an, leg' die Beine hoch –, da dachte ich schon wieder daran: „Durch Feuer und Wasser."

Ich weiß nicht, wie Sie das verstehen. Ich versteh' das so: Da erlebt einer 'ne Menge. Traut sich 'ne Menge. Macht 'ne Menge durch. Und kann am Ende von sich behaupten: Ich habe gelebt.

Schön, oder? Ich möchte auch leben. Ich meine: wirklich leben. Klar, ich lebe, Sie leben, wir leben – aber wenn ich mein Leben so betrachte: Richtig gelebt hab' ich bislang nicht. Ich bin jedenfalls noch nie durch Feuer und Wasser gegangen.

Wissen Sie, bei uns zu Hause ging's sehr sparsam zu. Nicht nur, daß es finanziell immer nur gerade so gereicht hat – Vater Postbeamter, Frühinvalide, Mutter Hausfrau, drei Kinder –, nein, das meine ich nicht. Ich meine, sparsam an Witz, an Phantasie, an Merkwürdigem, Außergewöhnlichem.

Meine Eltern hatten nie Krach. Aber ich hab' sie auch nie einander umarmen sehen. Lautstarker Streit unter uns Geschwistern – das gab es bei uns nicht. Aber auch keine laute Freude.

Ich weiß noch, wie ich einmal losgeschrien hab', als ein entfernter Verwandter mir dreißig Dollar geschickt hat. Da hieß es: Na, na, nun bleib mal schön auf dem Teppich.

Ja, ich bin auf dem Teppich geblieben. Hatte zur Freude meines Vaters nach der mittleren Reife „keine großen Rosinen im Kopf" wie manche anderen, die auf die Oberschule überwechseln, Stewardeß werden oder ein Jahr lang auf Indien-Trip gehen wollten (Indien – das war so vor zehn Jahren gerade die große Mode).

Wenn ich zurückdenke: Ich war immer sehr vernünftig

Nein, ich habe brav eine Banklehre gemacht. Weil das, wie mein Vater sagte, „eine Sache mit Hand und Fuß ist". Und da hat er natürlich recht. Ich bin heilfroh, daß ich eine gute Ausbildung und eine sichere Stellung habe.

Aber manchmal denke ich: Hätte ich doch wenigstens mitgemacht, damals vor acht Jahren, als meine Kollegen gegen die strenge Kleiderordnung protestiert haben (mit Erfolg übrigens!). Ich fand das ganz in Ordnung so: Die Herren grundsätzlich mit Anzug und Krawatte, weißes, allenfalls pastellfarbenes Hemd; die Damen täglich eine frische Bluse, brav zugeknöpft, der Rock nicht zu lang, nicht zu kurz, keine Jeans, sparsame Schminke.

Außerdem: Was der Chef sagt, wird gemacht. Basta.

Kein Wunder, daß alle Chefs immer so zufrieden mit mir waren. Allerdings: In einem Fall hätte ich – was die Zahl der Dienstjahre anbetrifft – eigentlich den zur Besetzung anstehenden nächsthöheren Posten kriegen müssen. Ich kriegte ihn nicht. Sondern eine Kollegin, die manchmal den Mund ganz schön voll nimmt. Das hat mich damals sehr gewundert.

Inzwischen denke ich: Wahrscheinlich hat sie den Job gerade deshalb bekommen, weil sie den Mund so voll nimmt.

Was mein Privatleben angeht, tja, was soll ich dazu sagen. Ich bin gesund. Bis auf ein bißchen was mit dem Kreislauf. Aber das haben ja fast alle. Ich habe eine hübsche kleine Wohnung. So ein Einzimmerapartment, 29 Quadratmeter, aber recht praktisch geschnitten. Mit Balkon. Und der ist herrlich. Ab Mittag Sonne. Mit Blumen, da hab' ich wirklich eine glückliche Hand, also, das grünt und blüht, richtig schön.

Die Liebe? Tja, das war so: Das erstemal, als ich dachte, das ist er – der Mann fürs Leben, meine ich –, da erfuhr ich von einer Kollegin, daß der noch zwei andere Freundinnen hat. Außer mir. Da hab' ich natürlich sofort Schluß gemacht.

Foto Artefakte

neu

Femina Slip-Einlagen.
Der zarte Wäscheschutz für jeden Tag.

Jetzt haben Sie jeden Tag ein sicheres Gefühl, denn Ihre Wäsche bleibt sauber und frisch. Mit den neuen Femina Slip-Einlagen. Sie sind aus einem saugfähigen Material mit einer undurchlässigen Schutzfolie. Und sie haben einen zarten Frischeduft.

Sie sind leicht und klein, kaum zu spüren und unauffällig zu tragen. Zwei querliegende Haftstreifen halten sie rutschfest in jedem Slip.

femina

Femina Slip-Einlagen.
Ihre tägliche Hygiene
für zusätzliche
Sicherheit.

Auch in der Schweiz, in Österreich und Luxemburg erhältlich.

Wer Glück will, muß Unglück riskieren

Fortsetzung von Seite 86

Das zweitemal ging's ein paar Jahre so hin und her: Er hatte in einer anderen Stadt eine Anstellung gefunden. Und eigentlich war abgemacht, daß er eine Wohnung suchen und ich nachkommen sollte. Wir wollten heiraten. Aber dann gefiel es ihm dort nicht so recht. Er konnte sich lange nicht entscheiden, ob er dableiben sollte oder nicht. Er hat dann auch tatsächlich an einem anderen Ort eine noch lohnendere Anstellung gefunden – aber da war dann schon gar nicht mehr die Rede davon, daß ich da auch hinziehen sollte. Inzwischen wollte ich auch gar nicht mehr. Ich hatte festgestellt, daß mir die Trennung von diesem Mann eher guttat. Das hab' ich ihm natürlich nicht gesagt. Aber ich glaube, ihm ging's ähnlich.

Jedenfalls schrieb er mir irgendwann, daß er eine andere Frau gefunden hätte. Das gab dann noch mal so einen kleinen Stich. Aber das war's dann auch schon.

Die Liebe? Da hat sich bislang nicht allzuviel getan

Jetzt bin ich seit einem Dreivierteljahr ohne festen Freund.

Diesen Winter, im Skiurlaub, da hat's noch mal ziemlich gefunkt. Aber dann hat er mir erzählt, daß er verheiratet ist. Glücklich verheiratet. Ich hab' das nicht begriffen: Wenn ich glücklich verheiratet bin, mach' ich mich doch nicht an eine andere Frau heran. Na ja, Schwamm drüber.

Ich würde gern heiraten. Und Kinder haben. Bisher hat's nicht geklappt. Leider. Was allerdings nicht heißt, daß ich so besonders unglücklich darüber wäre. Es irritiert mich eher. Es paßt nicht in mein Konzept. Ich hatte immer gedacht: Spätestens so mit 23, 24 bist du verheiratet. Jetzt bin ich 27 – und bin immer noch nicht verheiratet. Was ich mir wünsche, das ist was Festes.

Für diese kurzen Sachen – wo man schon am Anfang weiß, das ist sowieso nichts auf Dauer –, dafür fehlt mir der Nerv. Allerdings – so ganz sicher bin ich mir da gar nicht mehr.

Was ich inzwischen genau weiß: Bei mir ist bisher zuwenig passiert. Da war einfach zuwenig los. Ich bin immer auf Nummer Sicher gegangen. Hab' mich nie auch nur einen Schritt vom Weg getraut.

Damals zum Beispiel, als mein Chef mich gefragt hat, ob ich mir zutraute, mal für vier Wochen eine kleine Filiale der Sparkasse zu leiten, in Vertretung natürlich. Da hab' ich erst einmal drei Tage lang nachgedacht. Und dann nein gesagt.

Dabei: Gekonnt hätte ich's bestimmt, so vom Fachlichen her. Sonst hätte mich mein Chef ja wohl auch gar nicht gefragt. Aber ich hatte Angst. Vor der Verantwortung. Ich dachte: Mein Gott, wenn dann womöglich irgendwas passiert.

Oder die Sache mit meinem ersten Freund. Ich weiß nicht, ob ich damals nicht doch mal mit ihm hätte sprechen sollen. Wenigstens mal darüber reden. Über diese beiden Freundinnen, die er außer mir noch hatte. Oder besser: angeblich hatte. Später hab' ich erfahren, daß es damit gar nicht so weit her war. Und daß er mich wohl wirklich gemocht hat. Ich ihn übrigens auch. Aber ich hab' mich totgestellt; vor lauter Angst vor irgendwelchen Konflikten. Hab' auf seine dringenden Bitten, sich mit mir auszusprechen, nicht reagiert. Ich fürchtete, eine schlechte Figur abzugeben. So als eine Frau von drei Frauen. Und ich lauf' doch keinem Mann hinterher.

Was ich möchte? Einmal etwas ganz Verrücktes tun

Und noch was: Inzwischen bereue ich, daß ich damals nicht mit meiner Kollegin Renate zusammengezogen bin. Das war vor zwei Jahren. Sie suchte eine Wohnung, ich suchte eine Wohnung. Und sie hat immer wieder auf mich eingeredet: „Los, komm, wir ziehen zusammen. Wir probieren's mal. Wenn's nicht klappt, können wir uns ja wieder trennen."

Aber ich konnte meine Bedenken nicht überwinden. Ich dachte – wenn die nun die Badewanne nicht richtig saubermacht. So genau kenne ich sie ja nun auch wieder nicht.

Renate ist dann schließlich mit Silvia zusammengezogen. Auch eine Kollegin von uns. (Die inzwischen aber in einer anderen Filiale arbeitet.) Und wenn ich die beiden gelegentlich besuche, ja, dann spür' ich doch so ein bißchen was wie Bedauern: So lustig wie die zwei hättest du's auch haben können.

Begierig höre ich sie von Schwierigkeiten berichten. Die sie wohl auch manchmal miteinander haben. Aber ich will nicht ungerecht sein: Insgesamt kommen sie wohl wirklich sehr gut miteinander aus. Und es ist immer was los bei den beiden. Wenn ich da an meine stille Wohnung denke . . . Aber ich hab's ja nicht anders gewollt. Damals. Heute, glaube ich, würde ich mich schon eher auf so was einlassen. Auch auf die Gefahr hin, daß es schiefgeht. Man hätte doch immerhin mal die Erfahrung gemacht.

Überhaupt, ich glaube, ich fahr' doch mit. Nach Ägypten. Ach so, das habe ich ja noch gar nicht erzählt: Wir haben einen Kollegen, der hat einen Ägypten-Tick. Ja, wirklich. Er war schon dreimal dort, ist wochenlang im Lande rumgereist, hat eine Menge darüber gelesen, hat uns auch schon ein paarmal Dias gezeigt. Inzwischen hat er irgendeinen Draht zu Egyptair, der ägyptischen Fluggesellschaft, und kriegt ziemlich billige Flüge. Und wenn er eine Gruppe von sechs oder acht Leuten zusammenbekommt, dann wird's noch erheblich billiger. Jetzt wirbt er natürlich um Reiseteilnehmer.

Am Anfang dachte ich: Was hab' ich denn in Ägypten verloren, gar nichts. Jetzt denke ich: Warum eigentlich nicht, warum nicht mal ganz was anderes machen. Zumal der Kollege uns aufgrund seiner Kenntnisse und Kontakte bestimmt unheimlich viel zeigen kann.

Wenn ich's recht bedenke, bin ich mittlerweile schon ganz verliebt in den Gedanken Ägypten. Leisten könnte ich mir's. So gerade eben natürlich nur. Aber immerhin. Wir kriegen ja Urlaubsgeld, dazu etwas Erspartes. Muß ich eben noch ein bißchen länger auf das blaue Sofa warten, auf das ich seit einiger Zeit spare. Also auf! Ich krieg' richtig Herzklopfen, wenn ich daran denke.

Und dann lieg' ich im Bett, spüre mein Herz – und freue mich. Freue mich, daß ich Herzklopfen habe. Können Sie sich so etwas vorstellen? Aber es ist wirklich wahr. Ich freue mich, daß ich etwas mache, das mir Herzklopfen verursacht. Also etwas Aufregendes, Außergewöhnliches, Spannendes. Für mich zumindest. Für jemand anderen ist es vielleicht das Alltäglichste auf der Welt. Aber dieser andere, der geht mich in diesem Augenblick gar nicht soviel an. Ich muß ja zuallererst mal mit mir selber leben.

Und dann denke ich an „Feuer und Wasser". Und sage mir: Du bist auf dem Weg. Auf dem Weg, was aus deinem Leben zu machen.

Soll ich Ihnen was verraten? Ich leg's jetzt manchmal richtig darauf an, Herzklopfen zu kriegen. Gestern abend zum Beispiel. Ich bin auf dem Balkon und gieß' meine Blumen. Da spricht mich einer an. Ein junger Mann vom Nachbarbalkon. Stellt sich als mein neuer Nachbar vor – heute sei er eingezogen –, bewundert meine Blumen. Und fragt mich, ob ich nicht Lust hätte, schnell mal zu ihm rüberzukommen und mit ihm auf die neue Wohnung anzustoßen. Und ich sag' (hör mich sagen!): ja, gern.

Ich bin entschlossen: Ich mach' was aus meinem Leben

Als ich vorm Spiegel stehe, um mich ein bißchen zurechtzumachen, hab' ich mal wieder Herzklopfen. Und frag' mich: Sag' mal, was ist denn mit dir los? So was hast du doch noch nie gemacht? Einfach einem wildfremden Menschen auf die Bude zu rücken. Wer weiß, was der Kerl von dir will!

Aber dann dachte ich: Was soll der schon groß von dir wollen. Der ist allein, du bist allein, warum soll man nicht zusammen einen trinken. Außerdem bist du ja kein Kind mehr.

Es wurde ein richtig gemütlicher Abend. Wir saßen auf seinem Balkon, tranken eine Flasche Wein. Und dann hat er noch schnell einen Obstsalat gemacht. Als ob er geahnt hätte, daß Obstsalat meine Leibspeise ist. Ich hab' ihm das zwar nicht gesagt, aber es hat mich ungeheuer gefreut.

Er heißt übrigens schlicht und einfach Hans Müller. Ist Elektrotechniker. Und hat gerade bei einem großen Elektrokonzern hier in unserer Stadt einen neuen Job angetreten.

Ich denke, daß ich ihn bald mal zu mir einlade. Das hab' ich übrigens noch nie gemacht. Einen Mann, den ich kaum kenne, zu mir einzuladen. Aber schließlich sind wir Nachbarn. Außerdem gehört sich's ja wohl, daß man sich revanchiert. Oder etwa nicht?

sunday

7830

Der Sommer kommt mit neuem Braun. Sunday-Braun.

Sunday ist das neue System für Ihren individuellen Lichtschutz und die größtmögliche Pflege Ihrer Haut.

Sunday ist nach modernsten dermatologischen Gesichtspunkten entwickelt und geprüft.

Um Ihre Haut in der Sonne zu schützen. Um sie elastisch und geschmeidig zu erhalten.

Und alles zu tun, was sie langanhaltend und wirkungsvoll pflegt.

Ferd. Mulhens, Köln am Rhein, W. Germany

(Vorher schön.)

Sicher geht Ihnen das manchmal auch so. Sie schauen morgens in den Spiegel und finden, Ihr Haar könnte schöner sein. Und Sie haben recht. Denn unter den unendlich vielen Haartönen gibt es bestimmt einen, der besser zu Ihrem Typ paßt. Was können Sie also tun?

Sie nehmen Poly Diadem. 21 Haartöne schenken dem Haar jeder Frau, was die Natur ihm vielleicht nicht gegeben hat: Glanz und die Farbnuance, die ihren Typ zur Geltung bringen. Was sollte Sie also noch hindern, das Beste aus sich zu machen?

(Nachher schöner.)

Haartönen mit Poly Diadem.
Ein Ton schöner.

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an...

Barbara heute – und rechts, wie sie sich im Alter sieht

. . . wirklich? Wir fragten junge Frauen, wie sie sich ihr Alter vorstellen. Ganz bestimmt nicht grau in grau – das kam bei der freundin-Umfrage heraus

Foto: Winfried Rabanus

Barbara Meier, 29, Absolventin der Filmhochschule: Im Alter werde ich mich hoffentlich auf meinen Lorbeeren ausruhen können. Meine Nachmittage werde ich in einem lauschigen Park verbringen. Dort habe ich eine Lieblingsbank direkt am Spielplatz, wo mich alt gewordene Bekannte jederzeit antreffen können. Ich möchte so eine richtige, gemütliche, mollige Oma sein, der die Kinder schon von weitem zurufen: „Schaut mal, da kommt Omi Meier." Und sie laufen mir entgegen. Man sieht, sie mögen mich.

Ich werde immer ein paar Bonbons bei mir haben und Papiertaschentücher für Rotznasen; ich werde alle Kinder mit Namen kennen und Ausdrücke benutzen, die vielleicht pädagogisch gesehen nicht ganz vorbildlich sind.

Mit dem Aufseher im Park werde ich freundlich übers Wetter reden und über die Preise, doch wenn es zu langweilig wird, mäkele ich über das ewige Problem Hundehäufchen im Sandkasten, und er verschwindet bedrückt. Zwischendurch döse ich immer mal, bis ein alter Kollege neben mir Platz nimmt und von vergangenen Zeiten spricht, als wir beide noch „dick im Geschäft" waren. Ich werde dann milde lächeln und einen heranrollenden Ball flott mit dem Fuß wegkicken. Und er wird mich bewundernd ansehen und sagen: „Gott, wie jung du geblieben bist." ➤➤

...komm Kaffeetrinken

Auch eine Mußestunde braucht ihre Pause. Da ist eine gute Tasse Kaffee etwas Herrliches. Nescafé Gold. Fein sein Aroma, reich sein Geschmack. Das Nestlé Filterfrio-Verfahren macht diesen Kaffee so gut. Damit wir die Pausen des Tages ein bißchen mehr genießen können.

Nescafé Gold schmeckt wohltuend gut.

Streitsüchtig und vital – das sind die Omas von morgen

Anne Unkel, 28, Lehrerin: Wo ich im Alter sein werde? Das ist doch klar, hoch über den Wolken. Genauer gesagt: Ich sitze mit meinen Freunden im Flugzeug. Der Treck geht nach Mallorca. Von Spazierstöcken über Schlauchboote bis zum Flachmann haben wir alles dabei. Wir sind wieder einmal auf dem Weg zum Überwintern.

Frederiecke Reimar, 17, Schülerin: Das Alter macht mir keine Sorgen. Dann bin ich finanziell aus dem Schneider dank meines Neffen. Er ist zwar jetzt erst

Frederieckes Altersdevise: „Heute investieren, morgen kassieren"

elf Jahre alt, aber er will für mich sorgen. Diese Zusage war allerdings nicht ganz freiwillig: Man hat ihn zweimal beim Schwarzfahren in der Straßenbahn erwischt. Geld für die Strafe hatte er nicht, aber eine Heidenangst vor seinen Eltern. Ich konnte ihn doch nicht hängenlassen. Also habe ich mit meinem Taschengeld ausgeholfen. Als Gegenleistung hat er mir fest versprochen: „Wenn du mal alt bist, sorge ich für dich." Ich bin gespannt.

Beatrice Mal, 23, Töpferin: „Mein Hinterhofhäuschen nimmt mir keiner weg", höre ich mich auch mit 70 sagen. Mein Prozeß gegen die Stadt

Die streitbare Trixi verteidigt ihr Häuschen gegen die Städteplaner

läuft seit 20 Jahren, aber ich gebe nicht auf. Auch wenn sie mir noch einen Wolkenkratzer vor die Tür gesetzt haben und mein Hinterausgang vor dem bedrohlichen Loch eines U-Bahn-Schachts liegt. Ich werde die streitbarste Henne der Stadt sein, die immer wieder im Lokalteil des Stadtanzeigers auftaucht, aber trotzdem bei den Beamten des Stadtbauamts eine gerngesehene Abwechslung ist.

Im Alter soll's beschaulich werden – einziger Wunsch der Dreffers, die Studium, Halbtagsarbeit und Kind unter einen Hut bringen müssen

Gabi Frölich-Dreffers, 24, Lehrerin, und Michael Dreffers, 25, Student: Im Alter? Da sitzen wir auf einer Parkbank und reden wahrscheinlich beide ständig zur gleichen Zeit. Denn: Wenn einer von uns beiden heute dringend was arbeiten muß, der andere aber mit ihm reden möchte, fällt immer der Satz: „Komm, laß mich jetzt in Ruhe. Erzähl mir das in vierzig Jahren auf der Parkbank."

Irene Mannheim, 26, Sekretärin: Ich werde grauhaarig, aber glücklich mit meinem Mann in einem Häuschen am Stadtrand wohnen. Sonntags toben im Garten unsere vielen Enkelkinder, die wir nach Strich und Faden konsequent verziehen.

Wonne des Alters – quietschvergnügte Enkel

Juliane Jankovic, 16, Schülerin: Ich wohne in einem großen Mietshaus. Alle kennen mich. Und das ist auch gut so, denn

Juliane möchte am liebsten der Schrecken aller Mietparteien sein

meine guten Freunde habe ich alle überlebt. Natürlich habe ich Anspruch auf zwischenmenschliche Kontakte, bloß werde ich es falsch anfassen und alle Mitbewohner piesakken. Die Kinder müssen ihre Fahrräder aus dem Flur wegschaffen, ich klopfe mit dem Besenstiel an die Decke, wenn ich irgendwo Musik höre, ich sage auch was Passendes, wenn meine Nachbarin mal wieder feiert. Man hält mich allgemein für eine komische Zikke, aber man nimmt mir nichts übel. „Die spinnt ein bißchen, soll aber früher ein flottes Leben geführt haben", sagt dann die Hausmeisterin.

Renate, 29, Goldschmiedin, und Gebo Jllenberger, 30, Kaffeehausbesitzer: Wir sind uns glücklicherweise einig, wo wir später sein werden. Zehn Jahre arbeiten wir noch in Deutschland, und dann geht's ab in die Türkei. Wir wollen da nicht erst als Greise erscheinen. Wir sind zwar Deutsche, aber wir finden, daß es in der Türkei mehr Lebensmöglichkeiten gibt, die man frei nutzen kann. Das Leben erscheint uns menschlicher als in der Enge unserer Zivilisation. Außerdem gefällt uns das subtropische Klima. Und ein Riesenvorteil: Wir brauchen viel weniger Geld. Hier müßten wir ein halbes Leben für ein Häuschen ackern, dort können wir uns bald in ein kleines Haus setzen. Ganz nach alter Gartenlaubenmanier: Blumen werden gezüchtet, ein Kräutergarten angelegt

Wir suchen uns einen schönen Platz an der Sonne zum Altwerden

und eine Ziege gehalten. Renate kann ihre Goldschmiedearbeit weitermachen. Jeder soll jedenfalls ohne großen Aufwand aktiv sein können. Vielleicht entsteht daraus eine Subkultur in schöner Landschaft. Viele aus Deutschland, die frühe Unabhängigkeit bis ins Alter wollen, könnten sich in unserer Nähe ansiedeln. Wir arbeiten im Moment dafür.

Anne Franke, 22, technische Zeichnerin: Ich werde später so ein richtig beschauliches Leben führen. Ich werde die Kinder meiner Kinder hüten und jede Woche ein Kaffeekränzchen mit meinen Freundinnen halten, während mein Mann im Bastelkeller meinen Staubsauger repariert. Zweimal im Jahr machen wir Urlaub – im Frühjahr eine Kur, im Herbst besuchen wir die Familie unseres ältesten Sohnes, der im Ausland lebt. Weihnachten kommen mich all meine Kinder und Enkel besuchen, und es wird ein riesiges Familienfest, an dessen Vorbereitung ich schon Wochen vorher arbeite. Ich werde genau das machen, worüber ich jetzt bei den Alten lächle: ein bißchen spießig, aber zufrieden dahinleben.

Astrid Thoma, 29, Altentherapeutin: Ich sehe in meinem Beruf tagtäglich, was es bedeutet, alt zu sein: ohne Freude die

Als fette Mamma nach italienischem Vorbild sieht sich Astrid

letzte Zeit des Lebens allein oder mit anderen Alten zu verbringen. Wer angeblich keinen Nutzen mehr für die Gesellschaft hat, darf auch nicht mitmachen. Er wird höchstens noch therapiert. Wie in den Altenheimen. Mit Malkursen, Ausflügen und Bastelarbeiten, die zwar beschäftigen, aber selten echte Bestätigung bringen, wie das innerhalb einer Familie sein könnte. Wo die Oma auf die Kinder aufpaßt und die Mutter froh über ein paar Freistunden ist. Ich möchte deshalb als dicke Oma inmitten einer Großfamilie im sonnigen Süden leben. Genau wie eine alte italienische Mamma, die sich immer noch, trotz hohen Alters, Respekt verschaffen kann. Auf mich hört die ganze Familie. Denn ich weiß in allen Dingen bestens Bescheid.

Dieses schöne Guten-Morgen-Service schenkt Ihnen die freundin.

Wenn Sie der freundin eine neue Freundin gewinnen, gehört dieses schöne Porzellan-Service samt Kaffeekanne, 2 Tassen, 2 Unterteller und 2 Teller Ihnen. Und die freundin an die Frau zu bringen, ist wirklich nicht schwer: Dieses Heft wird Ihnen helfen, Ihrer Freundin oder Ihrer Bekannten die Vorzüge der freundin deutlich zu machen.
Wenn Sie eine neue Abonnentin gewonnen haben, verwenden Sie bitte den untenstehenden Coupon. Damit Sie recht bald auf Ihrem Frühstückstisch ein freundliches Guten-Morgen-Service stehen haben.

Coupon – *bitte hier ausschneiden und an Freizeit Service im Hause Neue Verlagsgesellschaft, Senefelderstr. 5, 76 Offenburg, senden.*

Ich bin die neue **freundin-Abonnentin.**
Bitte, liefern Sie ab sofort für 1 Jahr die freundin an meine Adresse:

Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

Unterschrift 5113

Die Bestellung kann innerhalb einer Woche widerrufen werden.
Die halbjährliche Rechnung über DM 29,90 geht an die gleiche Adresse. Das Abonnement verlängert sich der Einfachheit halber jeweils um ein halbes Jahr, wenn nicht 12 Wochen vor Ablauf schriftlich darauf verzichtet wird.

Ich möchte das **„Guten Morgen"-Service** *aus Porzellan (1 Kanne, 2 Tassen, 2 Untertassen, 2 Teller) Art.-Nr. 116.*
Die Prämie wird nach Bezahlung der ersten Rechnung verschickt.
Dieses Angebot gilt nur für die Bundesrepublik Deutschland einschließlich Westberlin.

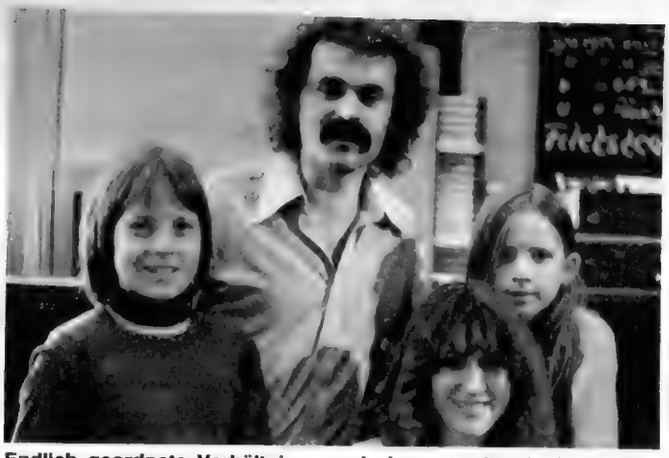
Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

Aus rechtlichen Gründen darf die Prämie nicht gewährt werden, wenn neuer Abonnent und Prämienempfänger ein und dieselbe Person sind.

freundin



Fotos: Robert Ph. Heibl

Endlich geordnete Verhältnisse und eine gutgehende Pension in einem Dorf in Südfrankreich – das ist der Traum von Jo und Peter

Johanna Maiberger, 30, und Peter Hirsch, 31, beide Gastwirte: Was wird schon sein? Wir werden immer noch unverheiratet zusammenleben und das erst in dem Moment bemerken, wenn meine Tochter aus erster Ehe und Peters Sohn aus seiner ersten Ehe plötzlich heiraten wollen. Nun, bis wir uns von diesem Schock erholt haben, hat die Bevölkerung in dem südfranzösischen Dorf, in dem wir eine gutgehende Pension besitzen, sich schon längst mit der vermeintlichen inzestuösen Beziehung abgefunden. Um nun die Gemüter nicht vollends zu verwirren, werden wir auch heiraten – das wird eine Doppelhochzeit!

Alterskommunen – fröhliche Reservate der Zukunft

Sabine von Lieven, 20, Studentin: Ich sehe mich vom Feld kommen, die Röcke raffen, um einen rutschenden Wollstrumpf wieder hochzuziehen. Dann lasse ich mich in satter Müdigkeit am Holztisch in der kühlen Diele unseres Bauernhofs in Niederbayern nieder, den ich mit vier anderen Frauen bewirtschafte. Wir machen hier alles selbst, säen, pflanzen, ernten. Wir halten uns auch Schafe, wir buttern, spinnen Wolle, weben – und die Erzeugnisse verkaufen wir jeden Samstag auf dem Wochenmarkt in der nahegelegenen Großstadt. Wir versuchen ganz autark zu sein. Jetzt sind wir dabei, die natürlichen Energien zu nutzen: Wasserkraft, Sonnenwärme und Windenergie sind unsere Quellen. Ich bin ganz stolz auf meinen letzten Vorschlag. Wir können unseren Brennstoff aus Abfall gewinnen. Dann sind wir endgültig unabhängig. Aber wir sind nicht nur mit praktischen Dingen beschäftigt. Das Künstlerische kommt auch nicht zu kurz: Meine selbstentworfenen Wandbehänge sind berühmt bis ins nächste Dorf.

„Zurück zur Natur" gilt für Sabine, wenn sie eine alte Dame ist

Irene Ploch, 26, Studentin: Auch wenn ich vielleicht nicht heirate – ich werde im Alter nicht einsam sein. Und sollte ich eine noch so kleine Rente bekommen, verhungern werde ich auch nicht. Denn ich lebe dann in einer Altenkommune mit lauter guten alten Freunden. Ob Ehepaare oder Alleinstehende, wir werfen unsere Rente in einen Pott und genießen zusammen unseren Lebensabend. So wie wir das machen, werden es dann viele alte Leute praktizieren. Und solche Zeitungsmeldungen, daß wieder mal ein Rentner erst nach Wochen in seinem Hinterhofstübchen tot aufgefunden wurde, gibt es dann nicht mehr. Und auch keine Altersheime mit Hausordnung und lauter Verboten. Hoffe ich.

Irene hofft auf rosige Zeiten in einer friedlichen Alterskommune

Kopfweh

Bei Kopfschmerzen möglichst gleich Togal
- wirkt rasch schmerzstillend
- beruhigt und entspannt Nerven und Gefäße
- bringt die Leistungsfähigkeit zurück
- putscht nicht auf
- seit langem bewährt, sehr gut verträglich

Auch als Zäpfchen für Erwachsene und Kinder.

...ein Fall für Togal!

"DIE SANFT SCHONENDE WIRKUNG VON melt®, ENTSPRICHT MEINEN VORSTELLUNGEN VON ANGENEHMER ENTHAARUNGSKOSMETIK."

Zarte, glatte Haut an den Beinen, unter den Achseln, im Gesicht. Für Sie ein kleines Selbstverständnis sommerlicher Körperhygiene? Oder fürchten Sie die umständliche Enthaarungs-Prozedur?

melt Enthaarungskosmetik enthaart hautfreundlich, weiblich sanft und unkompliziert.

Einfach auftragen, und melt entfernt unerwünschte Körperhaar in Minutenschnelle, wurzelfrei und doch hautschonend.

Die gründliche Tiefenwirkung läßt Haare lange Zeit nicht nachwachsen. Ihre Haut bleibt glatt und weiblich zart für lange Zeit.

melt® Creme, Spray und Lotion extra auch mit Limonen-Frische

In der Schweiz unter der Marke schoc erhältlich

Neu! melt in der handlich leichten Aerosol-Dose

„Wunderbar, Frau Berg. Kein Zahnfleischbluten- keine Parodontose!"

"Ihre Zähne sind vollkommen gesund, das Zahnfleisch fest und kräftig. Die intensive, regelmäßige Pflege mit Dentagard sorgt für bessere Durchblutung des Zellgewebes. Und macht das Zahnfleisch widerstandsfähiger. So wird die Entstehung von Zahnfleischbluten und Parodontose wirksam bekämpft. Gratuliere, Frau Berg! Bleiben Sie weiter bei Dentagard! Denn als Zahnarzt mache ich mit Dentagard die besten Erfahrungen."

Medizinisch vorbeugend gegen Zahnfleischbluten und Parodontose.

Illustrationen: Ingrid Kellner

Die Spirale: Wie gut ist sie wirklich?

Obwohl die Spirale nicht das sicherste Verhütungsmittel ist, entscheiden sich immer mehr Frauen für diese Methode. Mit Recht. Denn: Die Spirale hat sich im Laufe der Jahre zu einer wirklichen Alternative zur Pille entwickelt. Was ist neu? Was ist besser geworden? Hier alles darüber

Man muß nicht täglich eine Pille schlucken. Kommt nicht aus Vergeßlichkeit in Teufels Küche. Kein Medikament greift in unseren Hormonhaushalt ein. Man nimmt nicht an Gewicht zu und bekommt keine braunen Flecke im Gesicht. Morgendliche Übelkeit und Erbrechen gibt es auch nicht.

Alle diese Vorwürfe pillenmüder Frauen treffen die Spirale nicht.

Dann ist sie also besser als die Pille?

Das kann man wiederum nicht behaupten. Auch die IUPs (= Intra-Uterin-Pessar, also ein Pessar, das in die Gebärmutter eingelegt wird, besser bekannt als Spirale) haben Schattenseiten und sind nicht für alle Frauen gleich gut geeignet. freundin wollte darüber Genaues wissen und hat einen Spezialisten gefragt. »

Carefree Slip-Einlagen.
Bequem zu tragen, weil sie nicht auftragen.

Carefree Slip-Einlagen sind nicht etwa für spezielle Gelegenheiten, sondern für die tägliche Hygiene. Denn Sie möchten sich doch jeden Tag hygienisch frisch fühlen.

Diese Slip-Einlagen sind fast so dünn wie der Slip selbst, aber sehr saugfähig. Sie sind durch eine hauchdünne Folienschicht an der Unterseite völlig undurchlässig. Sie sitzen mit einem breiten, selbstklebenden Haftstreifen sicher im Slip. Und sie sind watteweich und ganz anschmiegsam.

Carefree Slip-Einlagen können Sie also ganz bequem täglich zur Hygiene tragen. Denn sie sind so klein und dünn, daß man sie weder spürt noch sieht. Ganz gleich, was Sie tragen.

Originalgröße

Der hygienische Wäscheschutz für jeden Tag.
(Auch in der Schweiz und Österreich erhältlich.)

HAHN

Wie gut ist die Spirale wirklich?

Fortsetzung von Seite 99

Dr. med. P. F. Tauber erforscht in der Universitätsfrauenklinik Essen seit Jahren die Wirkung der Spirale. freundin sprach mit ihm über Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Formen. Denn: Spirale ist nicht gleich Spirale. Es gibt welche mit Hormonen, mit Kupfer und solche, die nur durch ihre Fläche wirken.

Wie sicher sind Pessare und wie wirken sie im Körper der Frau?

Dr. Tauber: Die Wirkung der IUPs ist bis heute nicht völlig geklärt. Die Spirale als Fremdkörper und – beim Kupfer-Pessar – die Abgabe von Kupferteilchen in der Gebärmutter verhindern die Einnistung des befruchteten Eies und bremsen außerdem den Vormarsch der Samenzellen.

Lippes-Schleife, Kupfer-7, Kupfer-T und Multiload Cu250 werden heute am meisten benutzt

Dr. Tauber: Die Sicherheit moderner Pessare schwankt laut Pearl-Index (Internationaler Statistischer Durchschnittswert) zwischen 0.5 und 5. Das heißt: Wenn hundert Frauen ein Jahr lang die Spirale tragen, werden zwischen einer und fünf schwanger. Diese Zahlen können bei exakter Anwendung auch wesentlich niedriger sein. An unserer Klinik haben wir beim Multiload beispielsweise ein Schwangere auf hundert Frauen.

Was bedeutet exakte Anwendung?

Dr. Tauber: Zuallererst sorgfältige Untersuchung der Patientin. Ist die Spirale für sie geeignet? Fehl am Platz ist sie

- bei Entzündungen im Unterleib
- wenn Verdacht auf Schwangerschaft besteht
- bei einer Geschwulst im Unterleib
- bei starker Verlagerung der Gebärmutter oder bei anderen Veränderungen, die das Einlegen problematisch machen;
- bei zu kleiner Gebärmutter.

Bei gesunden Frauen, die aus unterschiedlichen Gründen die Pille nicht nehmen können oder wollen, ist das IUP die beste Alternative. In Skandinavien beispielsweise ist die Spirale weitaus beliebter als die Pille. Das Verhältnis ist 20:1. Das kommt natürlich daher, daß man dort wesentlich früher mit dem Pessar begonnen hat. Den Frauen ist die Spirale vertrauter als uns. Sie kennen die Vorzüge und Nachteile. Wir wollen Sie ebenso gut darüber informieren.

Ist das Einlegen schmerzhaft? Wird es in Narkose gemacht?

Dr. Tauber: Das hängt natürlich von der Erfahrung des Arztes ab und davon, ob die Patientin ängstlich oder verkrampft ist. Wir haben festgestellt, daß der Eingriff fast immer schmerzlos empfunden wird, wenn wir der Patientin den Vorgang genau erklären und sie auf einen möglichen kleinen Schmerz vorbereiten. Bei den neuen IUP, besonders beim Multiload, ist die Einführung so problemlos, daß es kaum einen Schmerz gibt. Manche Frauen haben nach der Einlage krampfartige Unterleibsschmerzen. Da kann der Arzt mit Schmerzmitteln helfen. Dauern die Schmerzen jedoch länger als einen Tag, muß der Arzt die Patientin nochmals untersuchen. Nachteilig beim IUP sind Schmierblutungen, die in der Regel nach ein bis drei Monaten aufhören. Auch wird die Monatsblutung oft stärker und dauert länger. Bei etwa jeder fünfzehnten Frau muß die Spirale wieder entfernt werden, weil Schmerzen oder Blutungen nicht nachlassen, oder weil Entzündungen aufgetreten sind. Es kann auch sein, daß die Spirale von der Gebärmutter wieder ausgestoßen wird. Vorteilhaft finden die Frauen, daß die Spirale nicht in den Hormonhaushalt eingreift. Daß es – wie bei der Pille etwa – keine Thrombosen gibt und keine Auswirkungen auf die Leber. Und daß man mit einer gut liegenden Spirale die lästige Empfängnisverhütung oft auf Jahre vergessen kann.

Spirale und Sex: Stört der Fremdkörper im Unterleib beim Verkehr?

Dr. Tauber: Wenn das IUP präzise eingelegt wurde, stört es nicht. Macht es Schmerzen beim Verkehr, muß der Arzt die Lage kontrollieren. Es kann gelegentlich vorkommen, daß ein Mann klagt, er spüre einen Fremdkörper beim Verkehr. Das ist dann das Kontrollfädchen, das in die Scheide hineinhängt. Damit ist es so ein Problem. Einerseits sollte das Fädchen möglichst lang sein, damit es sich nicht hochziehen und in der Gebärmutter verschwinden kann. Wenn es dann aber zu weit hereinhängt, kann es manchmal stören. Glücklicherweise kommt das selten vor.

Kann es trotz der Spirale zu einer Schwangerschaft kommen?

Dr. Tauber: Ja. Das passiert nach vorliegenden Untersuchungen bei hundert Frauen ein- bis dreimal. Will die Frau das Kind haben, sollte die Spirale sofort entfernt werden. In 80 Prozent der Fälle verläuft die Schwangerschaft dann ungestört. Allerdings muß man der Patientin sagen, daß es nach Entfernung des IUP zur Fehlgeburt kommen kann. Auch Eileiterschwangerschaften können auftreten. Wenn das IUP aus verschiedenen Gründen nicht frühzeitig entfernt werden kann, ist es grundsätzlich möglich, daß die Schwangerschaft trotzdem bestehen bleibt. Die Risiken sind jedoch vielfältig. Deshalb raten Ärzte dann meist zum Abbruch der Schwangerschaft (medizinische Indikation).

Beeinträchtigt das IUP die Fruchtbarkeit?

Dr. Tauber: Das ist bisher nicht bekanntgeworden. Wenn eine Frau ein Kind will und deshalb das Pessar aus der Gebärmutter entfernt wird, verschwindet sofort die empfängnisverhütende Wirkung. Die Frau kann jederzeit schwanger werden.

Kann es während der Monatsblutungen oder beim Verkehr zur Ausstoßung des IUP kommen?

Dr. Tauber: Normalerweise nicht. Aber es ist durchaus nicht falsch, sich bei stärkeren Blutungen etwas zu schonen. Also nicht unbedingt reiten oder radfahren.

Wie kann man prüfen, ob das IUP noch vorhanden ist?

Dr. Tauber: Moderne Pessare sind mit einem Fädchen versehen, das ein wenig aus dem Muttermund herausragt. Dadurch kann die Frau kontrollieren, ob das IUP noch liegt. Am besten geht das so: Gründlich die Hände waschen und dann in hockender Stellung vorsichtig nach dem Fädchen tasten.

Gibt es die Spirale „danach"?

Dr. Tauber: Ja. Wenn eine Patientin ungeschützt Verkehr hatte, können wir ihr helfen, indem wir ihr innerhalb von vier Tagen nach dem Verkehr ein IUP einlegen. Denn: Ein befruchtetes Ei benötigt mindestens vier Tage, bis es vom Eileiter in den Uterus gelangt. Setzt der Arzt bis dahin die Spirale ein, so wird die Einnistung der Eizelle verhindert.

Oft heißt es, daß die Spirale für junge Mädchen nicht geeignet sei. Was aber tun, wenn ein Mädchen nun mal die Pille nicht verträgt?

Sind IUPs für junge Mädchen und Frauen, die noch nicht geboren haben, weniger geeignet?

Dr. Tauber: An unserer Klinik sind rund 49 Prozent der IUP-Trägerinnen junge Mädchen und kinderlose Frauen. Wir haben bislang auch kaum einen Unterschied festgestellt zu Frauen, die schon geboren haben. Ich weiß, daß es Zahlen gibt, nach denen die Versagerquote des IUP bei Müttern etwas niedriger ist als bei kinderlosen Frauen. Das kann aber kein Grund sein, einem Mädchen oder einer jungen Frau die Spirale vorzuenthalten.

Und wenn die Gebärmutter noch zu klein ist?

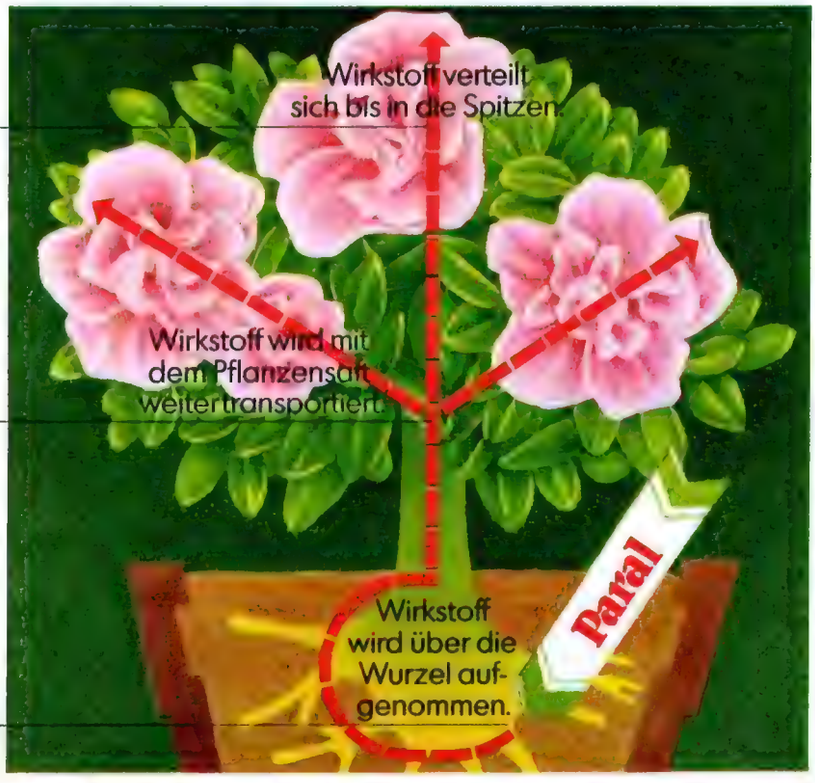
Dr. Tauber: Dieses Problem ist nicht nur für junge Mädchen typisch. Es gibt auch erwachsene Frauen, deren Gebärmutter kleiner ist als sechs Zentimeter. Das kann der Arzt mit einer Sonde feststellen. In diesem Fall muß man tatsächlich auf die Spirale verzichten. Die Herstellerfirma des Multiload arbeitet an einem Mini-IUP, das winzig ist und speziell für Frauen mit kleiner Gebärmutter verwendet werden soll. Aber dieses „Mini-Multiload" steckt noch in den Anfängen.

Wer die Spirale trägt, muß über Hygiene etwas mehr wissen

Junge Mädchen wechseln vielleicht öfter mal den Freund. Sie wissen nicht sofort, ob er sich genügend pflegt. Hinzu kommt, daß die Liebe einfach nicht immer auf dem blütenweißen Laken eines gemeinsamen Lagers stattfinden kann. Und ein Bad ist auch nicht immer nebenan. Dadurch kann natürlich die Gefahr bestehen, ▸▸

Nur was von innen schützt, schützt vom Stengel bis in die Spitzen:

Paral Pflanzen-Zäpfchen



Paral Pflanzen-Zäpfchen schützen schnell. In die Erde stecken – und nach spätestens 3 Tagen sind Blattläuse und Spinnmilben vernichtet.

Paral Pflanzen-Zäpfchen schützen vorbeugend. Der aufgenommene Wirkstoff bleibt mindestens 6 Wochen lang in der Pflanze wirksam.

Paral Pflanzen-Zäpfchen schützen überall. Das bedeutet, Ihre Topf- und Balkonpflanzen sind überall sicher geschützt. Ganz gleich, wo die Schädlinge ansetzen.

Thompson

Paral für Pflanzen.
So sicher, weil es von innen schützt.

Wie gut ist die Spirale wirklich?

Fortsetzung von Seite 101

daß beim Verkehr vermehrt Keime eingeschleppt werden.

Dr. Tauber: Darüber reden wir offen mit unseren jungen Patientinnen. Wir sagen ihnen, daß sie sich unter allen Umständen durch sehr sorgfältige Pflege schützen und auch mit ihrem Freund offen darüber sprechen sollen.

Kann ein Mädchen, das noch Jungfrau ist, ein IUP bekommen?

Dr. Tauber: Theoretisch ja. Man müßte dann aber den Hymen (das Jungfernhäutchen) zerstören. Ich würde das jedoch in keinem Fall empfehlen. Junge Mädchen sollten lieber eine Minipille nehmen. Oder aber, wenn sie auf einen Verkehr nicht vorbereitet waren, in die Praxis des Arztes kommen. Der kann dann durch Einlegen eines IUPs innerhalb vier Tagen die Gefahr einer Schwangerschaft abwenden.

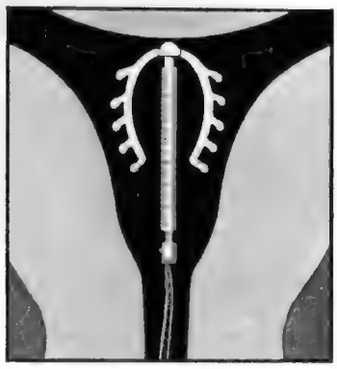
Wann wird die Spirale eingesetzt? Kann das zu jedem beliebigen Zeitpunkt innerhalb eines Zyklus stattfinden?

Dr. Tauber: Theoretisch ja. Zeitpunkt zum Einlegen der Spirale ist der vorletzte Tag der Periode oder die beiden darauffolgenden Tage. Die Einlage des Pessars sollte unbedingt von einem Arzt und nicht – wie das zum Beispiel in Entwicklungsländern praktiziert wird – von einer Hilfskraft vorgenommen werden.

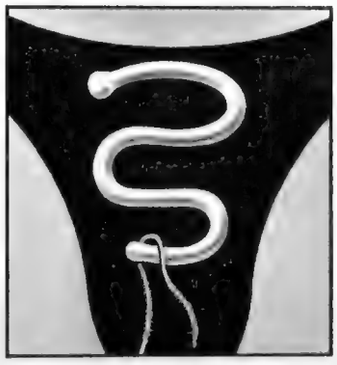
Und so wird das IUP eingelegt:

Nach gründlicher Untersuchung und Zellabstrich wird mit der Sonde die Gebärmutterhöhle gemessen, damit das richtige IUP gewählt werden kann. Dann wird unter sterilen Bedingungen das IUP sehr vorsichtig durch den Gebärmutterhalskanal eingeführt.

Dr. Tauber: Dabei muß man manchmal, besonders bei Frauen, die noch nicht geboren haben, den Gebärmutterhals etwas dehnen. Glücklicherweise sind aber die modernen IUPs so klein, daß kaum mehr eine Dehnung notwendig ist. Komplikationen hierbei gibt es – wenn auch selten – dadurch, daß die Gebärmutter perforiert (durchlöchert) werden kann. Völlig ausgeschlossen ist diese Komplikation bei dem neuen Multiload Cu250, das deshalb auch von einem relativ unerfahrenen Arzt gefahrlos eingelegt werden kann.

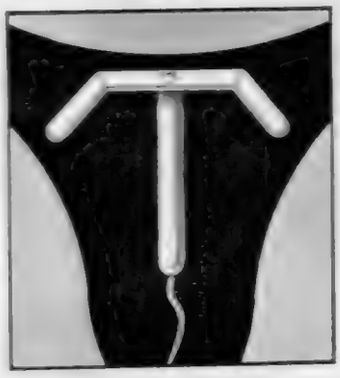


Das Multiload Cu250 ist neu auf dem Markt und hat wichtige Pluspunkte: Hohe Sicherheit. Eine geringe Ausstoßungsrate. Es kann besonders leicht eingeführt werden. Größter Vorteil: Die Gefahr, die Gebärmutter zu durchstoßen, ist ausgeschlossen



Die Lippes-Schleife (auch Lippes-Loop) ist ein Pessar aus Weichplastik ohne jeden Zusatz. Sie gehört zur älteren Spiralengeneration und wird von vielen Frauen getragen. Besonders günstig ist das Lippes-Loop für Frauen, die schon geboren haben

Das Gyne-T (auch Kupfer-T) wirkt durch seine Oberfläche und zusätzliche Kupferabgabe empfängnisverhütend. Gewisser Nachteil: Kupfer-Ts müssen nach einem, spätestens aber nach zwei Jahren ausgetauscht werden, da sonst der Schutz nicht mehr voll gewährleistet ist



Das Biograviplan ist sozusagen mit einer Minipille kombiniert. Dieses Hormondepot enthält ein Gelbkörperhormon, das Progesteron. Das wirkt zusätzlich auf die Gebärmutterschleimhaut. Ist dadurch zusätzlich empfängnisverhütend, aber nur ein Jahr lang. Dann muß das IUP ausgetauscht werden

Das Gravigard oder Kupfer-7 ist ähnlich dem Kupfer-T. Es gehört zu den IUPs, die leicht eingeführt werden können

Kosten für alle Spiralen:
Das liegt im Ermessen des Arztes und kann deshalb mit Einlegen zwischen 70 und 250 Mark schwanken. Etwa gleich viel wie für die Pille im gleichen Zeitraum aufgewendet werden muß. Die Kassen übernehmen die Kosten nur in ganz wenigen Ausnahmefällen

Wie oft soll man zur Kontrolluntersuchung gehen?

Dr. Tauber: Wir wünschen uns, daß die Patientin nach der ersten und zweiten Periode kommt. Später dann alle sechs Monate. Wir sind natürlich auch aus wissenschaftlichen Gründen sehr daran interessiert, daß die Frauen zu uns kommen und über ihre Erfahrungen mit der Spirale berichten. Wir sind auf Mithilfe unserer Patientinnen angewiesen.

Wie lange kann eine Spirale in der Gebärmutter liegenbleiben?

Dr. Tauber: Das ist abhängig von der Eigenart des Pessars. IUPs mit Hormon-Zusatz, wie beispielsweise ein Gestagen-Pessar, müssen spätestens nach 18 Monaten ausgewechselt werden, sonst läßt die Schutzwirkung nach. Kupferpessare können ein bis zwei Jahre in der Gebärmutter verbleiben. Statistiken zeigen sogar, daß die Sicherheitsrate zunimmt, je länger ein IUP liegt. Das gilt aber nur für IUPs ohne Kupfer und Hormone.

Kann unmittelbar nach einer Schwangerschaft oder nach einem Abbruch wieder ein IUP gelegt werden?

Dr. Tauber: Es gibt Ärzte, die damit gern einige Wochen warten. Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, daß wir die Spirale sofort nach Ausstoßen des Mutterkuchens (= Placenta) oder nach Ausschabung der Gebärmutter gelegt haben. So ist die Patientin geschützt. Natürlich bitten wir sie vorher um ihr Einverständnis.

Ist das IUP die Empfängnisverhütung der Zukunft?

Dr. Tauber: Das zu behaupten wäre verfrüht. Jedenfalls ist beispielsweise das Multiload ein Beweis dafür, daß sich eine Verbesserung der Spiralen angebahnt hat. Außerdem kann jede aufgeklärte Frau mithelfen, Risiken auszuschalten. Sie darf verdächtige Symptome wie Schmerzen oder Blutungen nicht einfach der Spirale anlasten, sondern muß damit zum Arzt gehen. Sonst kann es passieren, daß Entzündungen oder eine beginnende Geschwulst nicht behandelt werden. Denn nur bei ständiger Kontrolle ist das IUP eine angenehme und unschädliche Form der Empfängnisverhütung.

Asta Scheib

Einzelkind - Sorgenkind. Das muß nicht sein!

Es gibt vier Millionen Einzelkinder unter 18 Jahren in der Bundesrepublik. Werden sie alle Problemkinder? Sind sie alle egoistisch und unselbständig? Wollen sie alle im Mittelpunkt stehen? Werden sie alle lebensuntüchtig? freundin räumt mit den Vorurteilen auf

Erinnern Sie sich mal an Ihre Kindheit. Hatten Sie Geschwister? Geschwister zu haben, das bedeutet, Vertraute und Komplizen zu haben. Das bedeutet, mal gemeinsame Front gegen die Eltern zu machen. Das bedeutet, sich abends im Dunkeln richtig ausquatschen zu können. Das bedeutet aber auch, eifersüchtig zu sein auf die Schwester, die schon wieder neue Schuhe bekommen hat. Rücksicht zu nehmen auf den kleinen Bruder, der ja noch so zart ist. Oder eine Ohrfeige einstecken, weil man von den Nougat-Ostereiern stibitzt hat, die die sparsame Schwester immer bis Weihnachten aufhebt.

Oder sind Sie allein aufgewachsen? Dann haben Sie all das genießen können, wovon Geschwisterkinder träumen: bei Bauchweh nicht in die Schule gehen müssen, nie die abgetragenen Kleider der Schwester auftragen; Eltern haben, die ganz allein mit einem spielen und mit denen man immer reden kann, ohne daß einem jemand ins Wort fällt.

Und trotzdem fühlt sich jedes Einzelkind benachteiligt und wünscht sich Geschwister. Schon wenn es ganz klein ist, ist das sein größter Wunsch. Wird ein Einzelkind gefragt, was es sich zu Weihnachten wünscht, dann ist die Antwort: ein Schwesterchen oder Brüderchen. Die meisten Mutter vertrösten ihr Kind: „Später vielleicht einmal." Doch das Einzelkind vergißt diesen Wunsch nie.

Viele Mutter machen sich Vorwürfe, haben ein schlechtes Gewissen, weil sie nur ein Kind haben, und befinden sich in einer regelrechten Zwickmühle. Auf der einen Seite wollen sie, daß ihr Kind glücklich ist und es gut hat. Dazu fehlt ihm offenbar der Bruder oder die Schwester. Auf der anderen Seite aber gibt es viele Frauen, die sich als Hausfrau und Mutter nicht ausgelastet fühlen und merken, daß ihre Unausgeglichenheit auf Kosten ihres Kindes geht. Auch das Geld spielt eine Rolle.

Andererseits kennen die Eltern der vier Millionen Einzelkinder in der Bundesrepublik die Vorurteile über Einzelkinder. Sie fragen sich: Wird mein Kind wirklich egoistisch, unselbständig, zimperlich und lebensuntüchtig, wenn es ohne Geschwister aufwächst?

Die wenigsten Mütter und Väter wissen, daß nach neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen Einzelkinder den Geschwisterkindern vieles voraushaben: Sie sind kräftiger, intelligenter und sprachgewandter als andere. Einzelkinder müssen keine Sorgenkinder werden. Was die Eltern dazu tun können, haben wir hier zusammengestellt.

Warum Einzelkinder oft verwöhnt sind und nur an sich selbst denken

Zunächst einmal: Alle Kinder sind geborene Egozentriker. Es kommt nur darauf an, was die Eltern aus ihnen machen. Ob sie diese Anlage fördern – oder ob sie ihr entgegenwirken.

Hannes ist es als Einzelkind gewöhnt, daß die Eltern ihn von vorn und hinten bedienen. Für ihn ist es selbstverständlich, daß seine Mutter den Löffel aufhebt, den er beim Essen hinunterschmeißt. Oder daß sie vom Bäcker eine Brezel holt, wenn er gerade Appetit darauf hat. Sie hat ja auch genug Zeit für ihn. Hannes läßt sich gern verwöhnen und glaubt, ihm werde jeder Wunsch erfüllt. Deshalb legt er auch außerhalb der Familie viel Wert auf eine Sonderbehandlung. Im Kindergarten drängelt er sich beim Essen vor, kommandiert seine Freunde herum und läßt sich von ihnen bedienen. Und wenn er in die Schule kommt, wird er sich sofort mit Selbstverständlichkeit den besten Fensterplatz suchen und den buntesten Kleiderhaken auf dem Flur für sich beanspruchen.

- Hannes ist es gewohnt, daß andere sich um ihn kümmern. Er wird sich in jeder Situation mit viel Ellenbogenfreiheit durchsetzen, ohne auf die anderen zu achten. Er ist mit einem gesunden Selbstbewußtsein ausgestattet, denn er hat ja genug Bestätigung von seinen Eltern bekommen. Deshalb wird er nie an sich zweifeln.
- Aber: Kinder, die ohne Geschwister aufwachsen, lernen nur schwer, mit anderen etwas zu teilen oder für andere auf etwas zu verzichten. Deshalb wirkt zuviel Ellenbogenfreiheit auf die Mitmenschen egoistisch und tyrannisch und kann es auch oft sein

Was Eltern tun können:

Einem Einzelkind sollte von vornherein nicht jeder Wunsch erfüllt werden. Auch wenn die Mutter genug Zeit für ihren Sprößling hat. Aber schließlich muß er lernen, daß es noch etwas anderes gibt als nur ihn. Das kann das Kind am besten, wenn die Eltern früh dafür sorgen, daß es oft mit anderen Kindern zusammen ist und schon mit drei oder vier Jahren in den Kindergarten kommt. Dann lernt es viel leichter soziales Verhalten: andere aussprechen zu lassen und anderen zu helfen.

Wichtig ist auch, daß ein Einzelkind mal ein „Nein" hört. Nur so macht es die Erfahrung, daß es eben doch nicht alles

Foto Archivservice G + J

SCHLANK IST SCHÖN
NEU von LIFT
KALORIENARM
DIÄT Lift
Geschmacksrichtung
ZITRONE
KALORIENARM
DIÄT Lift
Geschmacksrichtung
ORANGE
RAND-WERT-FLASCHE
DIÄT Lift
kalorienarm
RAND-WERT-FLASCHE
DIÄT Lift
kalorienarm
DIÄT Lift
Die kalorienarmen von LIFT.
Zur Reduktionskür bei Diabetes und Übergewicht.

Fortsetzung von Seite 105

gibt, was es haben möchte. Daß es sich auch mal für etwas einsetzen muß oder in manchen Fällen sogar verzichten muß!

Warum Einzelkinder oft gern im Mittelpunkt stehen wollen

Utes Eltern sind stolz auf ihr einziges Kind. Wenn die Verwandten und Bekannten kommen, muß Ute vorführen, was sie alles kann. Im Frühjahr zeigt sie ihre sorgfältig zusammengestellte Blütensammlung, im Sommer spielt sie auf dem Klavier, zur Weihnachtszeit sagt sie ein langes Gedicht auf.

Und alle Zuschauer loben sie und sagen ihr, was sie doch für ein kluges und gescheites Kind ist. Ute freut sich natürlich darüber. Wenn sie Besuch von ihrer Freundin bekommt, muß die sich erst angucken, was Ute schon wieder alles dazugelernt hat.

● Ute kann für ihr Alter wirklich erstaunlich viel. Ihre Eltern haben schnell herausbekommen, wo ihre Fähigkeiten liegen, und sie haben sie entsprechend gefördert. Deshalb ist Ute in ihrer intellektuellen Entwicklung auch schon viel weiter als andere Kinder.

● Aber: Trotz ihrer Intelligenz wird es Ute schwer haben, weil sie es gewohnt ist, immer im Mittelpunkt zu stehen. Im Kindergarten wird sie mit allen Mitteln versuchen, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Und in der Schule wird sie vielleicht zum Klassenkasper, damit man sie nur ja beachtet. Sie ist nie mit der größeren Schwester oder dem musikalischeren Bruder verglichen worden, weil es sie nicht gibt: Sie wächst praktisch ohne Konkurrenz auf.

Was Eltern tun können:

Einzelkinder sind intellektuell meist weiter entwickelt als Kinder, die Geschwister haben. Das ist wirklich ein Grund für Eltern, stolz auf ihr Kind zu sein. Trotzdem – es darf nicht zum Superkind hochstilisiert werden. Es muß lernen, daß es nicht besser ist als andere Kinder. Dann steht es auch nicht so stark unter Leistungsdruck.

Lob, aber auch Kritik und nicht zuviel Aufmerksamkeit sind das Beste für ein Einzelkind. Es wird im Selbstbewußtsein gestärkt und lernt gern – nicht etwa, weil es Zuschauer oder die konzentrierte Zuwendung der Eltern braucht, sondern ganz allein für sich selber. Weil es ihm selber Spaß macht.

Warum Einzelkinder oft kontaktarm sind und Einzelgänger werden

Stefan ist die meiste Zeit nur mit seinen Eltern zusammen. Er hat sich inzwischen so an den Umgangston der Erwachsenen gewöhnt, daß er zu Altersgenossen nicht den richtigen Draht findet. Wenn er zu ihnen in die Sandkiste steigt, dann wird er nachgemacht und ausgelacht, weil er sich so geziert benimmt und so gewählt ausdrückt. Nie darf er seine Hose schmutzig machen oder mal in einer Pfütze spielen. Seine Spielkameraden finden ihn blöd und ärgern ihn oft.

Stefan hat sich gewehrt, und es ist mehrmals zu einer Prügelei gekommen.

Einzelkind. Unbeliebt im Kindergarten?

Jetzt hat er die Nase voll und geht Kindern aus dem Weg, um Krach zu vermeiden. Er hat nicht mal Lust, in den Kindergarten zu gehen, sondern spielt lieber für sich allein, ganz isoliert. Und die Eltern freuen sich, daß er so an ihnen hängt.

● Mit Erwachsenen wird sich Stefan nie besonders schwer tun. Er ist ja die meiste Zeit mit ihnen zusammen und hat früh genug mitbekommen, wie man sich ihnen gegenüber verhält.

● Aber: Ein Einzelkind braucht Ersatzgeschwister, mit denen es sich verständigen kann. Denen es ein Geheimnis anvertraut, das die Mutter einmal nicht erfährt. Stefan hat diese Chance nicht, seine Altersgenossen lehnen ihn ab.

Was Eltern tun können:

Den Kontakt zu anderen Kindern aufbauen. Eltern dürfen nicht versuchen, das Kind für sich allein zu beanspruchen und es von anderen Leuten fernzuhalten, weil es ja ihr einziges Kind ist.

Im Umgang mit Spielkameraden nimmt das Kind die Umgangssprache und das Verhalten der anderen an und kann sich dann unter Gleichaltrigen besser zurechtfinden. Es wird auch leichter in eine Clique aufgenommen, wenn es weiß, welche Schlagworte in aller Munde sind. Und natürlich findet es bedeutend schneller Freunde!

Warum Einzelkinder oft altklug und unkindlich sein können

Ralfs Leistungen sind für seine ehrgeizigen Eltern das Wichtigste. Sie haben ihn gefördert, wo es nur ging. Mit drei Jahren bekam er Flötenunterricht, mit fünf Jahren Klavierunterricht, und bevor er in die Schule kam, konnte er lesen und schreiben. Seine Eltern sind stolz auf ihn. Mit sechs Jahren ist er jetzt für die erste Klasse in der Grundschule eigentlich schon viel zu weit. Man überlegt, ob er nicht eine Klasse überspringen soll.

Mit kleinen Kindern kann Ralf nicht viel anfangen. Sie sind ihm zu „babyhaft". Er spielt nur mit den größeren und ist auch dann noch der Wortführer.

● Ralf kann sich tatsächlich sehr gut ausdrücken. Er ist, wie alle Einzelkinder, sehr viel sprachgewandter als seine Spielkameraden, die Geschwister haben. Denn er hat sich größtenteils mit seinen Eltern, seinen Tanten und Onkeln und den Großeltern unterhalten. Und seine Eltern haben ihn gleich für voll genommen und ihm eine gewählte Sprache beigebracht.

Einzelkindern kommt ihre Sprachgewandtheit vor allem im Umgang mit Erwachsenen sehr zugute. Gerade in der Grundschule zeigt sich, daß Einzelkinder viel besser mit ihren Lehrern umgehen können als ihre Klassenkameraden. Weil sie sich so geschickt ausdrücken können, haben sie bei den Lehrern einen Stein im Brett, lernen besser und bekommen bessere Noten.

● Aber: Wenn ein Einzelkind zu sehr auf Leistung getrimmt wird, dann gilt es unter seinen Klassenkameraden als Besserwisser und Streber. Es macht sich mehr Feinde als Freunde und wird Anpassungsschwierigkeiten haben.

Was Eltern tun können:

Sie dürfen nie vergessen, daß bei aller guten Leistung ihres Kindes das Spielen nicht zu kurz kommen darf. Und zwar das kreative und phantasievolle Spielen. Daß ihr Kind einmal frei von Leistungszwängen selbst entscheiden muß, was es macht. Daß es noch etwas anderes gibt als Musikunterricht, Turnstunden und gute Leistungen in der Schule. Und daß es nicht dazu da ist, die unerfüllten Wünsche der Eltern zu erfüllen!

Warum Einzelkinder oft unselbständig und hilflos sind

Eltern, die nur ein Kind haben, konzentrieren sich verständlicherweise voll und ganz auf ihr Kind. Manchmal ist das zuviel des Guten. Rita, zum Beispiel, wird jede Schwierigkeit aus dem Weg geräumt. Ihre Eltern sind der Meinung, daß sie ja schließlich dazu da sind, ihrem Kind das Leben leichtzumachen. Jeder Handgriff und jede Entscheidung wird Rita abgenommen. Die Schuhe bindet ihre Mutter zu. Wenn sie sich ein Eis kaufen möchte, wird von den Erwachsenen entschieden, welche Sorte die richtige für sie ist. Und wenn sie mit den Nachbarskindern streitet, ergreift ihr Vater automatisch ihre Partei und mischt sich in den Streit mit ein.

● Weil ihre Eltern sich so sehr um Rita kümmern, geben sie ihr das Gefühl der Geborgenheit, der Fürsorge und Liebe. Rita entwickelt so für die Zukunft ein besonders ausgeprägtes Familienzusammengehörigkeitsgefühl.

● Aber: Rita wird es später einmal sehr schwer haben. Weil sie es nicht gelernt hat, auch allein zurechtzukommen, wird sie sich, solange es geht, an die Eltern klammern. Bei ihnen wohnen bleiben und ihre Hilfe in Anspruch nehmen. Sie wird keine Entscheidungen treffen und Mißerfolge nur schwer verkraften können. Ständig wird sie sich unsicher und unselbständig fühlen und immer andere Leute um sich haben wollen, die ihr sagen müssen, was sie tun soll und wie sie es tun soll.

So wird Rita es von den Entscheidungen ihrer Mitmenschen abhängig machen, ob sie sich die Haare schneidet, ob sie ihr Fahrrad behält oder sich ein Mofa kauft, ob sie zum Kuchen statt Vanille »

„Meine Milch, die hat 4 Ecken."

Darüber sind sich groß und klein einig: die Weisse Nestlé, die hat's in sich — alles Gute aus einem Glas Milch. Das macht sie so gesund.

Wetten, daß es nicht bei einem Stückchen bleiben wird, wenn Sie erst mal auf den „anderen" Schokoladen-Geschmack gekommen sind?

Reine weisse Schokolade. Von Nestlé.

Fortsetzung von Seite 107

Zimt nehmen soll. Rita wird ihr Leben lang unselbständig, hilflos und ohne eigene Meinung sein.

Was Eltern tun können:

Sie dürfen nicht der Versuchung nachgeben, ihr Kind künstlich klein zu halten. Kommt ein Problem oder eine Schwierigkeit auf das Kind zu, heißt es oft: „Dazu ist es ja noch viel zu klein, damit kann man es noch nicht belasten!" Das ist falsch.

Auch jüngere Kinder können schon eine Menge machen: allein den Tisch decken, selbst bestimmen, welchen Pullover sie haben wollen oder was sie der Oma zum Geburtstag schenken und allein überlegen, wo sie ihre Buntstifte verlegt haben könnten.

Eltern dürfen ihr einziges Kind nicht an sich ketten und es damit von sich abhängig machen. Sie müssen ihr Einzelkind bewußt selbständig erziehen. Sich nicht einmischen, wenn es Streit mit anderen Kindern gibt, ihnen Entscheidungen und Problemlösungen selbst überlassen. Manchen Müttern fällt das schwer, wenn sie nicht berufstätig sind. Denn sie sind ja ständig für ihr Kind da und können es den ganzen Tag über beobachten.

Deshalb ist es gut und wichtig für die Familie, wenn die Mutter ihre eigenen Interessen außerhalb der Familie wahrnimmt. Wenn sie freiberuflich arbeitet, weiter ihren Lieblingssport betreibt oder sich mit Freundinnen trifft. Nur so wird sie das Gefühl los, daß ihr Kind sie ständig braucht!

Warum Einzelkinder oft überängstlich, unsicher und zimperlich sind

Wenn das erste Kind zur Welt kommt, ist die Mutter meist überängstlich. Sie ist unsicher, weiß nicht, wie sie das Baby anfassen soll, und fürchtet immer, daß sie ihm weh tun könnte.

Ist dann das zweite Kind geboren, sind die Ängste wie weggeblasen. Die Mutter fühlt sich sicherer und weiß schon, wie sie in bestimmten Situationen reagieren muß. Daß das Kind vielleicht nur schreit, weil es noch nicht aufgestoßen hat, und daß sich dahinter keine großen Krankheiten verbergen.

Mütter von Einzelkindern machen diese wichtigen Erfahrungen nicht und bleiben meist überängstlich:

Anne darf nicht allein spielen. Ihre Mutter ist ständig bei ihr und beobachtet sie. Denn wenn ihr was passieren würde, ... , dann wäre das entsetzlich. Es ist ja alles so gefährlich", denkt sie oft. Anne darf nicht reiten, weil sie vom Pferd fallen könnte, und nicht schwimmen, weil sie ertrinken könnte. Sie darf nicht mit dem Messer schneiden und nicht mit der Schere basteln.

● Weil Anne so sorgsam erzogen wird, können ihre Eltern sicher sein, daß sie nie leichtsinnig handeln wird, nur um ihren Mut zu beweisen.

● Aber: In den Augen der anderen Kinder ist Anne ein Feigling. Sie ist ängstlich und zimperlich. Sie traut sich nicht, wie ihre Spielkameraden herumzuturnen oder über eine schmale Brücke zu gehen. Auch allein gelassen werden mag sie nicht. Und sie kann abends nur einschlafen, wenn das Licht brennt und die

Einzelkind. Lieblingskind beim Lehrer?

Tür zum Zimmer ihrer Eltern geöffnet ist.

Was Eltern tun können:

Anne muß wie so manchem anderen Einzelkind beigebracht werden, wie man seine Angst überwinden kann und mehr Zutrauen zu sich faßt. Das geht nur, wenn die Mutter bei sich selbst damit anfängt. Wenn sie ihre übertriebene Sorge um die Gesundheit und das Wohl des Kindes auf ein normales Maß zurückschraubt. Dafür gibt es Trainingsprogramme, in denen Mütter Schritt für Schritt lernen, den Kreislauf von Angst und Unsicherheit zu durchbrechen. (Auskünfte erteilt das Max-Planck-Institut für Psychiatrie, Abt. Psychologie, Kraepelinstraße 10, 8000 München 40.)

Das fängt mit dem Alleinlassen des Kindes an. Zuerst sollte eine Mutter ihren Sprößling kurze Zeit, vielleicht eine Viertelstunde, allein lassen. Später dann länger, bis sie ohne Bedenken mit ihrem Mann ins Theater gehen kann, ohne Angst um das Kind zu haben. Denn wenn die Eltern nicht lernen, ihre Angst zu überwinden, dann wird das Kind immer überängstlich bleiben.

Warum es Einzelkinder im Leben schwerer haben können

Als Klaus auf die Welt kam, prophezeiten ihm Onkel und Tanten, Omas und Opas eine düstere Zukunft. Denn für die Eltern stand von vornherein fest, ein zweites Kind wollten sie nicht. Ein Kind ohne Geschwister – so sagten die lieben Verwandten – wird einmal lebensuntüchtig. Man war der Meinung, daß frühe Enttäuschungen, geteilte Liebe, Zuneigung und Aufmerksamkeit lebenswichtig sind. Wenn das Kind diese Erfahrungen durch seine Geschwister nicht mache, dann werde es mit späteren Enttäuschungen nicht fertig, sei dem Leben nicht gewappnet.

Inzwischen geht Klaus in die erste Klasse, und er kommt sehr gut zurecht. Er hat schnell herausbekommen, wie man die Erwachsenen um den Finger wickelt. Oft genug nämlich kommt es vor, daß es zu Hause Krach gibt, weil er etwas angestellt hat. Dann hat Klaus keinen Bruder, bei dem er sich aussprechen kann. Er muß sehen, wie er den Hausfrieden wiederherstellt, denn er ist auf die Zuwendung seiner Eltern angewiesen.

● Klaus geht ohne Hemmungen auf die Erwachsenen zu. Er weiß, wie er diplomatisch vorgehen muß, wenn er eine schlechte Zensur in der Schule hat. Dann erzählt er im selben Atemzug, daß sogar der Beste der Klasse diesmal nicht so gut abgeschnitten habe. Weiß Klaus, daß es Ärger mit seiner Mutter gibt, weil er etwas angestellt hat, dann versucht er seinen Vater für sich zu gewinnen, indem er sich mit ihm still und heimlich verdrückt und Eisenbahn spielt.

● Aber: Der Kontakt zu Gleichaltrigen fehlt Klaus. Er möchte wissen, was für ein Gefühl es ist, das angeleckte Eis eines anderen zu essen, neben Gleichaltrigen abends einschlafen zu können.

Was Eltern tun können:

Sie müssen früh dafür sorgen, daß ihr Kind viele Freunde hat. Damit es von seinen Spielkameraden lernen kann, was ihm sonst Geschwister beigebracht hätten: Zu kleineren Kindern ist man hilfsbereit, man muß auch mal den Mund halten können. Und wie es ist, eifersüchtig zu sein, intolerant behandelt zu werden, sich zurückgesetzt zu fühlen.

Warum Einzelkinder schwierige Ehepartner sein können

Einzelkinder haben ein starkes Selbstbewußtsein. Aber deshalb müssen sie noch längst nicht schwierige Ehepartner werden. Schließlich kommt es auch auf den Partner an. Trotzdem sind Psychologen der Meinung, daß ein Einzelkind kein Einzelkind heiraten sollte. Die Interessen stoßen dann aufeinander, jeder wird versuchen, seine Interessen durchzusetzen, in Diskussionen das letzte Wort zu führen, und es kommt zu Machtkämpfen in der Ehe. Besser für ein Einzelkind ist ein Partner, der mit Geschwistern aufgewachsen ist. Der es also früher gelernt hat, sich auf andere einzustellen, mal klein beizugeben, geduldig zuzuhören und tolerant zu sein.

● Für ein Mädchen ohne Geschwister ist ein Partner, der jüngere Geschwister hat, vorteilhaft. Es kann zu ihm aufblikken, sich von ihm Rat holen und sich beschützen lassen. Der männliche Partner gibt ihm dann ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit, das es auch von früher her so gewohnt ist.

● Auch ein Junge ohne Geschwister lehnt sich gern bei jemandem an. Er verhält sich gegenüber Mädchen und Frauen höflich und rücksichtsvoll, aber er ist selten bereit, mehr zu geben, als er empfängt. Für ihn ist eine Partnerin gut, die ab und zu die Führung übernehmen kann, die ihm unangenehme Arbeiten abnimmt. Also eine Frau, die unter ihren Geschwistern eine der Erstgeborenen ist, es gewohnt ist, zu helfen und ihren kleinen Geschwistern mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

● Ein Idealrezept, damit die Ehe mit einem Einzelkind gutgeht, gibt es nicht. Einzelkinder sind genauso individuell verschieden wie andere Kinder. Sie haben ähnliche Schwierigkeiten und Probleme und ähnliche Wünsche und Träume wie andere. Das typische Einzelkind gibt es nicht. *Annette Cramer*

Shamtu Naturell tönt Natur ins Haar.

Lassen Sie sich keine grauen Haare wachsen. Shamtu Naturell tönt ganz natürlich.

Der sanfte Naturton:

Shamtu hat die Naturtöne. Damit Sie eine schönere Haarfarbe bekommen, aber nicht gefärbt aussehen. Nehmen Sie das Shamtu Naturell Tönungs-Shampoo, wenn Sie Ihre Haarfarbe natürlich auffrischen oder modisch nuancieren wollen. Die Tönung wird garantiert gleichmäßig. Die Anwendung ist so einfach wie Haarewaschen.

Der intensive Naturton:

Wollen Sie Ihr Haar intensiver tönen, brauchen Sie die neue, milde Shamtu Naturell Intensiv-Tönung. Sie deckt auch stark ergrautes Haar optimal ab. Ist einfach, problemlos und sicher anzuwenden und pflegt das Haar beim Tönen mit haarverwandten Wirkstoffen. Shamtu Naturtone beleben und pflegen das Haar.

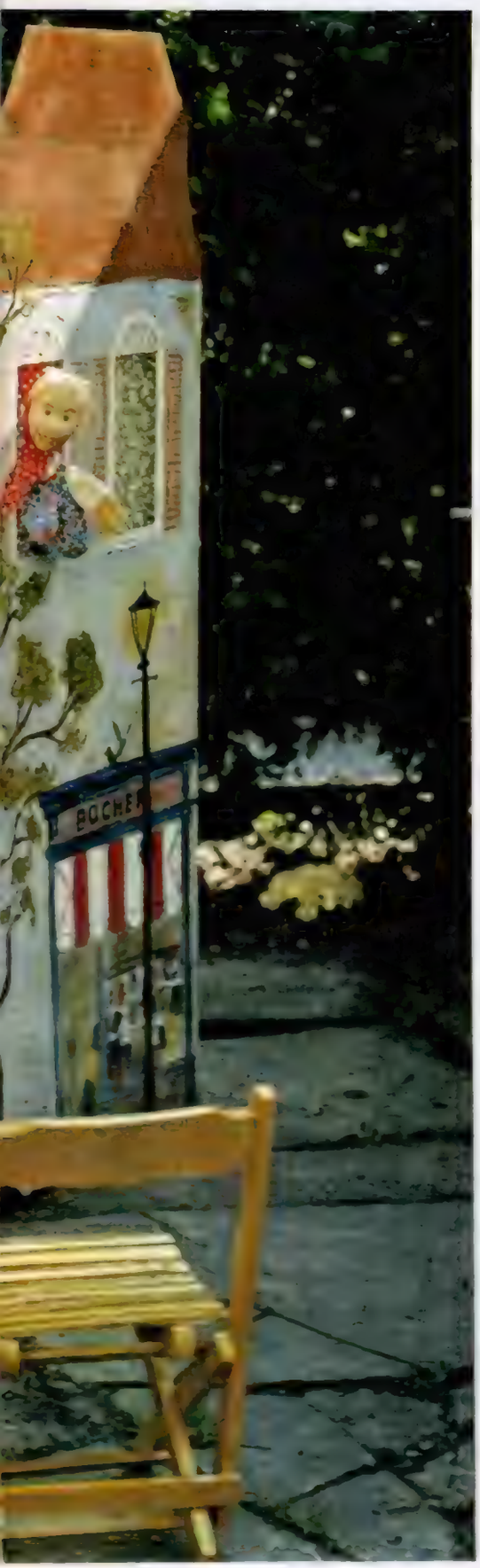
TIPS & IDEEN Zum Selbermachen. Zur

Erst basteln, dann spielen: Kasperletheater zum Selbermachen

Kleine und große Kinder werden an diesem buntbemalten Kasperletheater aus Hartfaserplatten ihren Spaß haben. Es kann an den Seiten zusammengeklappt und ganz nach Belieben und Wetter im Garten oder im Zimmer aufgestellt werden. Bevor die erste Aufführung stattfinden kann, wird in Gemeinschafts-

Für alle Vorschläge, die mit diesem Zeichen versehen sind, finden Sie ab Seite 126 die Arbeitsanleitungen

n Nachmachen. Und Mitmachen.



arbeit mit den Erwachsenen gesagt und in Farben geschwelgt. Der Vorhang wird aus buntem Stoff genäht. Und dann heißt es auch schon Bühne frei für Kasperle, Gretel, König, Teufel und alle anderen Figuren!

Fotos: Karin Kinus

Sommerpulli aus Bändchen stricken

Dieses leichte, lässige Pullihemd wird aus schmalen Baumwollbändchen gestrickt, die es wie Wolle zusammengerollt zu kaufen gibt. Am schnellsten und einfachsten geht das, wenn Sie dazu ganz dicke Stricknadeln verwenden (Foto rechts). Der Pulli sitzt schön bequem, hat einen tiefen V-Ausschnitt mit umgeklappten Kanten und hohe Seitenschlitze. Zu Hosen sieht er besonders schön aus. Baumwollbänder: Anny Blatt

Arbeitsanleitungen: ab Seite 126 Kauf-Informationen: Seite 153

Luftig, bequem und hübsch: Volantkleider mit schmalen Passen und Trägern. Sind besonders schön aus buntgeblümtem Baumwollstoff, der weich fällt. Stoff: Cantoni

Die gleichen Kleider für Mutter und Tochter

Alle Mutter-Kleider passen für Größe 36 bis 42, die Kinderkleider sind für etwa fünf Jahre gedacht. Großes Foto: Schwingende Hängerkleider mit Bändchendurchzug am Halsausschnitt. Stoff: Dierig. Oben links: Weite Passenkleider mit eingekrauster Schulterweite: Stoff: KBC

Arbeitsanleitungen: ab Seite 126; Kauf-Informationen: Seite 153

Fotos: Claus Wickrath

Jet-Bett. Stratosphären-Clipper. GALAXY.

Erleben Sie einen unvergeßlichen »Flug« mit dem modernsten JET-BETT unserer Zeit: GALAXY

Mit der exclusiven Airomatic. Das bedeutet: stufenlos höhenverstellbarer Kopfbereich, ideal zum Lesen, Fernsehen, Frühstücken! (Oder mit elektrischer Vollautomatic!)

Großer Bettkasten. Höhenverstellbarer Fußbereich mit Relaxstellung.

Komfort-Polsterung mit Lattenrost und Polsterauflage aus Polyätherschaum oder Federkern/Schafschurwolle. Mit Radiowecker... Beleuchtung... schwenkbaren Nachttischen... Wetterstation... und einer Liegefläche von fast vier Quadratmetern!!!

...aber schnallen Sie sich bitte an...

Fototapete »Paris bei Nacht« aus der RUF-COLLECTION. 358 cm breit, 252 cm hoch, 8 Teile. Verklebung wie jede Tapete. Bezugsquelle: Möbelhandel.

Wie erhalten Sie Informationen?

★ Bettenbrevier, Farbprospekte, Bezugsquellen: Kostenlos.

★ Großer Farbkatalog mit allen Produktinformationen und unverbindlichen Preisempfehlungen: Schutzgebühr DM 15,–, DM 3,– Porto/Nachnahme.

Schreiben Sie an
RUF INTERNATIONAL
Französische Polsterbetten
Postfach 1880
D-7550 Rastatt
Telefon (07222) 3861

RUF BETT®

Für Kleingeld und Krimskrams

So ein Täschchen können Sie gerade in der Urlaubszeit gut gebrauchen: Sie haben darin Platz für allen möglichen Kleinkram. Und so wird es gemacht: Schneiden Sie mit der Zackenschere Rechtecke zu, kleben Sie die Seiten mit Lederleim zusammen, und drücken Sie eine Niete als Verschluß ein. Nieten: Stocko

Zweiteiler mit viel Romantik

Im Handumdrehen genäht: Rock und Überbluse mit Stickereikanten. Der Stoff dafür liegt so breit, daß beide Teile aus einem Stück zugeschnitten werden können. Alles für 99 Mark plus Nachnahme bei Beck am Rathauseck zu bestellen

Fotos: Karin Kraus (2); Anne Martens (2)

Fürs nächste Picknick im Grünen

Ein bißchen Farbe machen Thermosflasche und Picknickkorb zu etwas ganz Besonderem. Der Korb wird abwechselnd mit Hell- und Dunkelturkis bemalt, die Thermosflasche bekommt einen blumigen Anstrich in Hell- und Dunkelrosa sowie Weiß und Grün

Arbeitsanleitungen: ab Seite 126; Kauf-Informationen: Seite 153

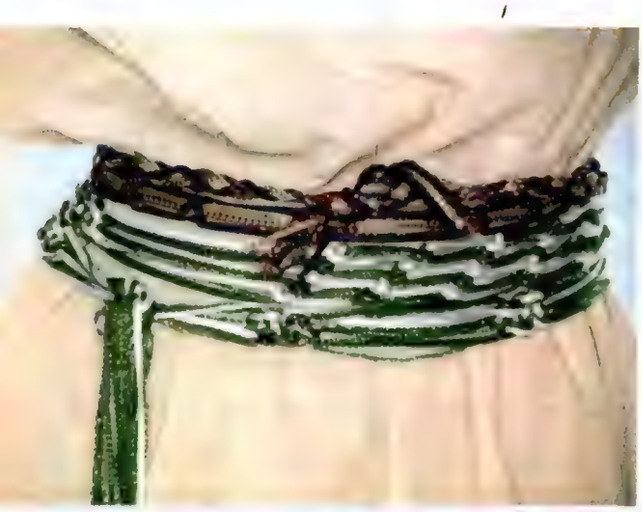
Cefrisch. Ein ganzer Tag voll Sonne.

Cefrisch schmeckt unglaublich gut. Sekundenschnell zubereitet aus feinen löslichen Kristallen. So gesund mit viel Vitamin C.

Cefrisch. Eine Welt voll Geschmack.

Ein Kuschelsofa zum Selberstricken

Auf diesem Stricksofa sitzt sich's gemütlich. Es besteht aus 72 Quadraten, die zu zwei Rollen aneinandergenäht werden. Wolle: Griechische Schafswolle, zu bestellen bei Beck für 275 Mark plus Nachnahmegebühr



Folkloregürtel aus Schnüren

Diese beiden Gürtel werden in Makramétechnik hergestellt. Das heißt, die Stränge werden nach einem bestimmten Schema miteinander verknotet. Besonders effektvoll, wenn Sie Lurexgarn mitlaufen lassen. Gesehen bei Beck

Für den Herrenstil: Weste aus Strickstoff

Auch was für Nahanfänger: die einzigen Nähte der Weste sitzen auf den Schultern. Der breite Bund wird extra angesetzt. Strickstoff: Riedinger

Arbeitsanleitungen: ab Seite 126; Kauf-Informationen: Seite 153

Fotos: Karin Kraus (2), Claus Wickrath (1)

Sind sie nicht süß,
unsere Zitronen?
Und damit Sie nicht sauer werden, haben wir sie
aus dem gleichen Material gemacht wie
das ganze Hemd: Aus bester Baumwolle. Aber
damit nicht genug. Wir haben es
bestens verarbeitet. So daß Sie nie auf
den Gedanken kommen, wir würden
mit Zitronen handeln.
Schiesser
Unsere Masche ist Qualität.
Schiesser-Produkte gibt es auch
in Österreich und in der Schweiz

Mal Kleid, mal Rock – ganz wie Sie mögen

Ideal für Ihren Urlaub: ein angekrauster Rock mit breiter Passe, die Sie um die Hüfte und auch um den Busen wickeln können – deshalb können Sie den Rock genausogut als Kleid tragen. Das Material: dünner Borkenkrepp von Stoff-Hecht

Fotos: Karin Kraus (2)

Schön, gleichmäßig und haltbar: Wellen in langem Haar

Macht Mühe, lohnt sich aber: Die Haare strähnenweise im Zickzack um große, haarnadelförmige Plastiknadeln wickeln. Haarenden mit Clipsen befestigen. Wichtig: Die Haare nur anfeuchten, nicht klatschnaß machen. Das Trocknen würde zu lang dauern – die Wellen wären dadurch nicht wesentlich haltbarer. Sind die Haare (ganz!) trocken, Nadeln einfach rausziehen, Kopf schütteln und die Haare mit den Händen auflockern. Allenfalls mit einem grobzinkigen Kamm vorsichtig und langsam durchkämmen. 20 Nadeln kosten 40 Mark (zu bestellen bei: Willy Ehmann, Hauptstraße 79, 6900 Heidelberg)

Arbeitsanleitungen: ab Seite 126; Kauf-Informationen: Seite 153

Das erste Pulver, das unter den Rand sprüht.

Thompson

WC FRISCH

WC FRISCH Sprühpulver kann etwas ganz Besonderes: es sprüht in alle Richtungen – sogar nach oben unterm Beckenrand. Deshalb ist Ihr WC auch an den Stellen hygienisch sauber, wo's bisher schwierig war.

Und mit der Sauberkeit kommt duftende Frische in Ihr WC. Denn WC FRISCH Sprühpulver hat die blauen Frische-Körnchen.

WC FRISCH-Produkte erkennen Sie an der WC FRISCH-Seerose.

WC FRISCH ist von Thompson.

Sprühpulver

Gestatten, Herr Hampel und Frau

Ein lustiges Pärchen: Wenn man an der Strippe zieht, heben sie ihre Hüte. Und darunter sitzt ein Vögelchen! Alles, was Sie dafür brauchen: Papprollen, Karton und Buntpapier

Riesen-T-Shirt auch zum Selbernähen

In diesem Sommer sind T-Shirts, die zwei Nummern zu groß aussehen, der letzte Schrei. Dieses hier können Sie ganz leicht selber machen. Es hat einen runden Ausschnitt und kurze, gerade Ärmel, die man umkrempeln kann. Baumwolltrikot: Rawe

Farblich passend: Blumen und Körbchen

Sieht hübscher aus als ein gewöhnlicher Blumentopf: ein Korb, der farblich passend zu den Blumen lackiert ist. Zum Beispiel weiß für Maßliebchen (siehe Foto), hellblau für Vergißmeinnicht, rosa für Tausendschönchen und gelb für Primeln

Eine Tasche aus zwei Bast-Sets

Paßt auch für den Strand: Umhängetasche mit aufgemaltem Obstmotiv. Und so wird sie gemacht: Zwischen zwei Bast-Sets wird ein breites Nylonband genäht. Schön lang, damit Sie sich die Tasche auch mal über die Schulter hängen können! Dann werden die Außenseiten der Sets angesprüht, am besten mit Weiß. Zum Schluß wird mit einem Pinsel das Obst (oder auch ein anderes Motiv) aufgemalt

Arbeitsanleitungen: ab Seite 126; Kauf-Informationen: Seite 153

Foto: Karin Kraus (1), Anne Martens (1), Claus Wickrath (1), Lorenz Zatecky (1)

Schaffen Sie Vorratsraum für alle künftigen Sonderangebote. Mit der neuen AEG Kühl-Gefrierkombination SANTO 2800 KG top-control.

Kostengünstig einkaufen. Sonderangebote einfrieren – gut gesagt, aber wohin mit dem Gefriergerät? Mit der AEG Kühl-Gefrierkombination SANTO 2800 KG top-control können Sie das Problem ganz einfach lösen. Sie benötigt nur die Stellfläche eines Kühlschrankes. Oben erwartet Sie ein geräumiger 170-l-Kühlautomat, in dem alles in Griffhöhe vor Ihnen liegt, und unten – mit separater Tür – ein geräumiger 90-l-Gefrierschrank mit Schnellgefriereinrichtung.

In Blickhöhe die top-control-Leiste mit den Bedienungs- und Kontrollelementen. Sie liegt hoch genug, um für spielende Kinderhände unerreichbar zu sein, aber gerade richtig, um alles mit einem Blick kontrollieren zu können.

Die Türen können wahlweise links oder rechts angeschlagen werden, *je nach den Erfordernissen Ihrer Küche.*

Die beiden wartungsfreien Kühlaggregate arbeiten unabhängig voneinander. Der raumsparende Rückwandverdampfer im Kühlraum wird automatisch abgetaut. Kippgesicherte, verblendete Lagerkörbe und separates Eisbereitungsfach im Gefrierraum.

Vielleicht achten Sie ab jetzt etwas mehr auf Sonderangebote, die Sie mit der neuen AEG Kühl-Gefrierkombination SANTO 2800 KG top-control nicht mehr zu versäumen brauchen. Ihr Fachhändler erwartet Sie.

Die Form besticht. Die Technik überzeugt.

AEG

Hausgeräte von AEG-TELEFUNKEN

Eine Tischdecke für den Kindergeburtstag

Bei dieser Tischdecke brauchen sich Kinder nicht vorzusehen und können nach Herzenslust in Kakao und Torte schwelgen: Sie ist aus abwaschbarer Lackfolie. An jedem Platz ist mit Wasserlack der Name des betreffenden Kindes in Schönschrift aufgemalt – am dekorativsten natürlich der vom Geburtstagskind (mit Bleistift vorzeichnen)

Espadrilles auf romantisch

Neues Make-up für einfache Leinenschuhe mit geflochtener Sohle (Espadrilles): Nähen Sie rundum schmale Spitzenbänder in Weiß oder Pastell auf. Geht noch einfacher, wenn Sie Textilkleber verwenden

Sonnen-Top aus rechteckigen Sets mit Blümchenkante

Paßt gut zu weißen Röcken und Hosen und läßt viel von Ihrer Urlaubsbräune sehen: Trägeroberteil, das ganz einfach aus zwei weißen Sets mit bunter Blümchenkante besteht (gibt es in Kaufhäusern). Die Sets werden auf den Schultern mit je einem und an den Seiten mit je drei Bändern, die zu Schleifen gebunden werden, gehalten

Fotos: Walter Kober (2), Heiko Schiemann – IN studio (1)

RESPÕND

Grüner Apfel Shampoo.

Respõnd Grüner Apfel Shampoo gibt Ihrem Haar natürliche Schönheit. Sein reicher, weicher Schaum enthält besonders milde, pflegende Substanzen, ist pH-neutral und alkalifrei. So bekommt Ihr Haar seidigen Glanz und duftige Fülle

Schönes Haar, das man am Duft erkennt.

Ein Qualitätsprodukt der Colgate Palmolive

Arbeitsanleitungen

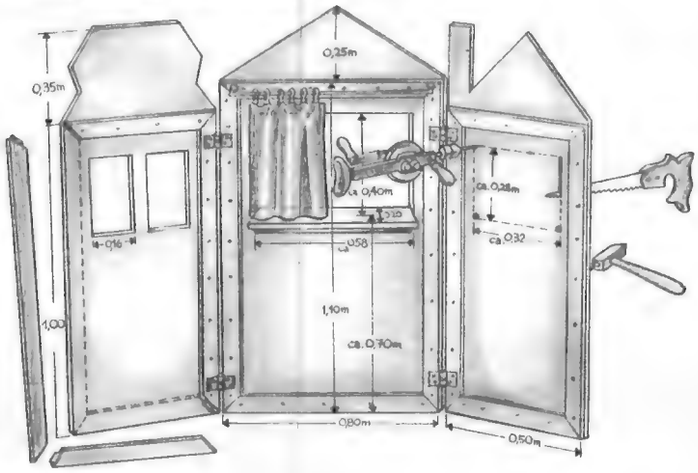
für unsere Tips & Ideen von Seite 112 bis 124

Kasperletheater

von Seite 112

Das brauchen Sie: 2 Hartfaserplatten, 135 cm × 50 cm, und 1 Hartfaserplatte, 135 cm × 80 cm, 2 Keilrahmen, je 100 cm × 50 cm, und einen 110 cm × 80 cm (gibt's im Fachgeschäft für Zeichenbedarf), 1 Brett, 20 cm breit und 58 cm lang, 2 Leisten, ca. 20 cm lang, Stoffreste, kleine Gardinenstange und Ringe für Theatervorhang, 4 Scharniere, Nägel, Stichsäge, Handbohrer, Werkzeug.

Und so wird's gemacht: Dächer und Fenster – wie auf Zeichnung ersichtlich – ausschneiden. Das Ausschneiden der Fenster geht leichter, wenn Sie sich mit dem Handbohrer Löcher als Einsatz für die Stichsäge bohren. Die zusammengesteckten Keilrahmen auf die Hartfaserplatten nageln. Sie gewährleisten die Stabilität des Theaters. Die Seitenteile mit je zwei Scharnieren am Mittelteil befestigen. An der Unterkante des großen Bühnenfensters innen und außen eine Leiste annageln. Sie dient als Träger für das 20 cm breite Bühnenbodenbrett, das einfach in den Fensterausschnitt geklemmt wird. Gardinenstange für den Theatervorhang befestigen. Aus Stoffresten einen zweiteiligen Bühnenvorhang nähen.



Grüner „Bändchenpullover" (Gr. 38)

von Seite113

Material: rub' anny von Anny Blatt, 16 Rollen, 1 Paar Stricknadeln Nr. 7.

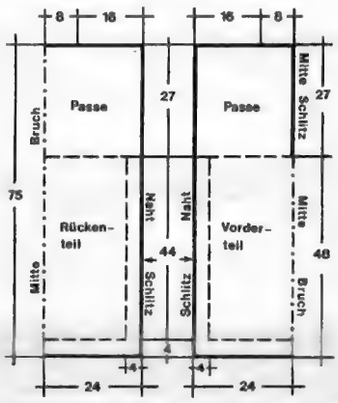
Grundmuster: Glatt re. (Hin-R. re.–Rück-R. li.)

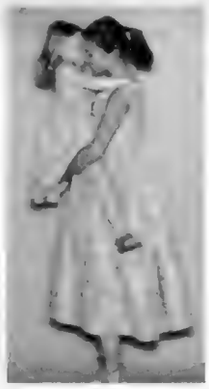
Maschenprobe: 11 M. in der Breite und 20 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Rückenteil: 54 M. anschlagen und 4 cm re. kraus (Hin- und Rück-R. re.) stricken. Im Grundmuster weiter gerade hochstricken und dabei auf beiden Seiten jeweils 5 M. durchgehend re. kraus hochstrikken. Ab 48 cm Höhe die Passe über die ganze Breite re. kraus stricken und in 75 cm Höhe alle M. abketten.

Vorderteil: 54 M. anschlagen und wie das Rückenteil stricken. In 48 cm Höhe die Arbeit in der Mitte teilen und beide Seiten getrennt und gegengleich beenden. In 75 cm Höhe für die Schultern jeweils 18 M. abketten und die restl. M. stillegen.

Ausarbeitung: Die Schulternähte schließen. Die stillgelegten M. der vorderen Halskanten zusammen mit den M. der rückw. Halskante auffassen und 3 cm re. kraus stricken. Die M. abketten. Aus den beiden Ärmelkanten die M. auffassen und 10 R. re. kraus stricken. Die M. abketten. Die Seitennähte schließen und beidseitig je einen ca. 23 cm langen Schlitz offenlassen.





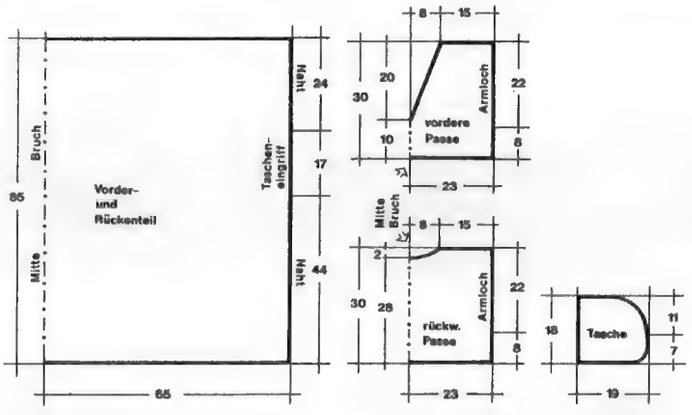
Beiges Kleid für Mutter (Gr. 38/40) und Kind (Gr. 98–104)

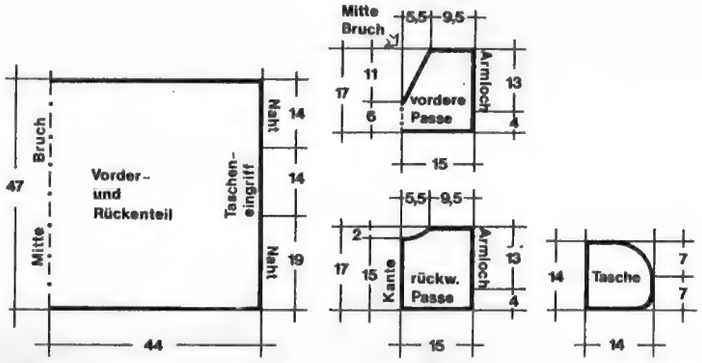
von Seite 114

Mutter

Das brauchen Sie: 3,60 m geblümten Baumwollstoff, 90 cm breit, 30 cm Hosengummi, 30 cm Baumwollband, 2 cm breit.

Und so wird's gemacht: Vergrößern Sie alle Schemaschnitteile auf Originalgröße. Schneiden Sie Vorder- und Rückenteil nicht längs, sondern quer zu. Legen Sie also die Länge von je 85 cm in die Stoffbreite (= 90 cm). Geben Sie 1 cm Nahtzugabe und 2 cm Saumzugabe.





Die Vorder- und Rückenpasse schneiden Sie je einmal mit 1 cm Nahtzugabe, die Taschenbeutel viermal mit 1 cm Nahtzugabe zu.

Versäubern Sie alle Schnittkanten mit der Maschine. Steppen Sie Vorder- und Rückenteil zusammen. Lassen Sie die Tascheneingriffe offen. Steppen Sie die Taschenbeutel mit der geraden Kante rechts auf rechts an die Eingriffe, drehen Sie sie nach innen, und steppen Sie sie zusammen. Kräuseln Sie 1 cm von der oberen Kante entfernt die Weite auf 92 cm (= Passenweite) ein. Schließen Sie die Schulter- und Seitennähte der Passen. Biegen Sie die Zugaben an den Armlöchern und am Halsausschnitt nach innen, und steppen Sie sie fest. Für die Gummizüge an den Schultern schneiden Sie je 15 cm Baumwollband und versäubern die Schnittkanten mit der Maschine. Steppen Sie die Längskanten des Bandes von links knappkantig auf die Nahtzugaben der Schulternähte. Ziehen Sie je 12 cm Hosengummi ein, und vernähen Sie die Gummienden. Steppen Sie die Passe rechts auf rechts auf die Kräuselinie. Biegen Sie am Saum zweimal 1 cm nach innen, und steppen Sie darüber.

Kind

Das brauchen Sie: 1,50 m geblümten Baumwollstoff, 90 cm breit, 20 cm Hosengummi, 35 cm Baumwollband, 2 cm breit, 3 Hemdenknöpfchen.

Und so wird's gemacht: Vergrößern Sie alle Schemaschnitteile auf Originalgröße, und schneiden Sie mit 1 cm Nahtzugabe und 2 cm Saumzugabe zu. Bei der rückwärtigen Passe lassen Sie an der Kante (= Verschluß) 2 cm Zugabe. Schneiden Sie vier Taschenbeutel zu. Steppen Sie Vorder- und Rückenteil zusammen. Lassen Sie die Tascheneingriffe offen. Steppen Sie die Taschenbeutel mit der geraden Kante rechts auf rechts an die Eingriffe, drehen Sie sie nach innen, und steppen Sie sie zusammen. Kräuseln Sie 1 cm von der oberen Kante entfernt die Weite auf 60 cm (= Passenweite) ein. Schließen Sie die Schulter- und Seitennähte der Passen.

Biegen Sie die Zugaben an den Armlöchern und am Halsausschnitt nach innen, und steppen

Der Wasch-Bosch, der Platz hat für die große Wäsche und einen Sparknopf für die kleine,

der auch beim Schleudern nicht ins Wanken kommt und Rücksicht nimmt auf Wolliges, der keine Flusen in sich sitzen läßt und in Bügelfreies keine Knitterfalten schleudert, der in jede Einbauküche paßt und über den Sie von Ihrem Fachhändler noch viel mehr erfahren können. Gehen Sie doch einfach mal hin.

Abbildung: Wasch-Bosch V 530

BOSCH

ANZEIGE

SPRECHSTUNDE ZUM THEMA EMPFÄNGNISVERHÜTUNG

Gibt es ein zuverlässiges Verhütungsmittel ohne Hormone, das bei der Liebe nicht stört?

Heidi G. (27, techn. Zeichnerin, ledig) fragt:

„Ich möchte meinem Körper die ständige Einnahme der Pille nicht zumuten. Denn im Augenblick kann ich mit meinem Freund aus beruflichen Gründen nicht zusammenleben. Wir sehen uns also nur an Wochenenden. Und deshalb hat er bisher die Verhütung übernommen. Abgesehen davon, daß mir das nicht sicher genug ist, wirkt es in den intimsten Momenten oft sehr störend. Nun habe ich gehört, daß das Schaum-Ovulum Patentex oval nicht nur sehr zuverlässig und frei von Nebenwirkungen sein soll, sondern auch angenehm in der Anwendung. Stimmt das?“

Die Patentex oval-Forschung antwortet:

„Frauen, die nur dann verhüten wollen, wenn es etwas zu verhüten gibt, sind heute nicht mehr auf die Verhütungspraktiken des Mannes angewiesen. Mit dem Schaum-Ovulum Patentex oval gibt es jetzt ein zuverlässiges Verhütungsmittel, welches man nur bei Bedarf anwenden muß. Im Bereich der Zuverlässigkeit kann sich nur die Pille mit ihm messen. Mit Patentex oval brauchen Sie außerdem nicht täglich Hormone einzunehmen.

Einfach und angenehm in der Anwendung

Das Schaum-Ovulum können Sie bis zu zwei Stunden vor dem Verkehr in die Scheide einführen – so einfach wie einen Tampon. Die intimsten Momente werden also nicht gestört.

Patentex oval ist besonders zuverlässig

Das Wirkprinzip von Patentex oval ist einmalig und wurde patentiert.

Patentex oval schmilzt durch die natürliche Körperwärme, unabhängig von der Menge der Scheidenfeuchtigkeit. Gleichzeitig bildet sich ein feiner, dichter Schaum, der den Wirkstoff in der gesamten Scheide verteilt.

Besonders wichtig für die Zuverlässigkeit: Der Schaum

Der Schaum von Patentex oval wirkt als undurchdringliche Barriere und hindert so die männlichen Samenfäden daran, zum weiblichen Ei vorzudringen. Der im Schaum enthaltene Wirkstoff macht den Samen zusätzlich befruchtungsunfähig. Deshalb kann man auch von einem Doppelschutz sprechen.

Zuverlässiger Schutz ohne tägliche Hormone

Wenn Ihnen die männlichen Verhütungspraktiken nicht sicher genug sind und außerdem in den intimsten Momenten stören, brauchen Sie heute auf eine hohe Zuverlässigkeit bei der Empfängnisverhütung nicht zu verzichten. Ohne Hormone erreicht Patentex oval eine optimale Zuverlässigkeit.“

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie an: Patentex GmbH, Wissenschaftliche Abteilung, Marschnerstraße 10, 6000 Frankfurt/Main.

Fortsetzung von Seite 126

Arbeitsanleitungen

für unsere Tips & Ideen von Seite 112 bis 124

Sie sie fest. Für die Gummizüge an den Schultern schneiden Sie je 9,5 cm Baumwollband und arbeiten sie wie beim großen Kleid. Die fertige Gummilänge beträgt hier 8 cm pro Schulter.

Für den rückwärtigen Schlingenverschluß schneiden Sie einen Streifen von 3 cm mal 12 cm, den Sie zu einem Streifen von 1 cm mal 12 cm verstürzen. Schneiden Sie daraus drei Streifen von 1 cm mal 4 cm. Biegen Sie die Nahtzugabe hinten an der Passe nach innen. Formen Sie aus den drei Streifen drei Schlingen (zur Hälfte biegen und die Enden flach nebeneinanderlegen), die Sie so auf die Nahtzugabe legen, daß ca. 1,5 cm von rechts sichtbar bleiben. Dort muß der Knopf durchgehen. Der Abstand der Schlingen von oben und unten (ohne Nahtzugabe) beträgt je 1 cm, die dritte Schlinge sitzt in der Mitte.

Nähen Sie die Schlingen von Hand fest. Steppen Sie von links 15 cm Baumwollband über den Schlingenansatz (zum Versäubern). Nähen Sie die Knöpfe an. Steppen Sie die Passe rechts auf rechts auf die Kräuselinie. Biegen Sie am Saum zweimal 1 cm Naht nach innen, steppen Sie darüber.

Geblümtes Trägerkleid für Mutter (Gr. 38/40) und Kind (Gr. 98–104)

von Seite 114

Mutter

Das brauchen Sie: 3,50 m großgeblümten Baumwollstoff, 90 cm breit, 1 Hemdenknopf.

Und so wird's gemacht: Schneiden Sie zuerst für die Rüsche viermal 30 cm von dem Stoff ab, setzen Sie diese Streifen an den Webkanten aneinander, und schließen Sie sie zum Kreis (wird später eingekräuselt). Für das Kleid nehmen Sie den Stoff quer und schneiden parallel zur Webkante 20 cm ab, so daß die Kleiderlänge 70 cm beträgt. Versäubern Sie alle Kanten. Schließen Sie den Stoff zum Kreis (Naht = hintere Mitte). Lassen Sie 12 cm ab der Oberkante für den Schlitz offen, steppen Sie hier die Zugabe nach innen. Kräuseln Sie die Oberkante auf 85 cm Weite ein. Zum Einfassen dieser Kante schneiden Sie einen 7 cm breiten und 87 cm langen Streifen aus dem Rest des Stoffes. Steppen Sie ihn rechts auf rechts an die Kräuselinie, biegen Sie ihn 2½ cm breit nach innen, schlagen Sie 1 cm Nahtzugabe ein, und steppen Sie ihn von rechts in der Ansatznaht durch (die umgebogene Kante innen mitfassen!).

Biegen Sie die kleinen offenen Querkanten nach innen, und nähen Sie sie von Hand zusammen. Arbeiten Sie in das linke Ende ein Knopfloch, und nähen Sie entsprechend auf das rechte Ende den Knopf an. Für die Träger verstürzen Sie zwei Streifen von je 70 cm Länge und 6 cm Breite auf 2 cm Breite. Nähen Sie die Träger je 12 cm rechts und links von der hinteren Mitte entfernt innen fest. Probieren Sie dann das Kleid an, und markieren Sie, wo Sie die Träger vorn befestigen müssen. Kräuseln Sie die Rüsche 1 cm von der oberen Kante entfernt auf eine Weite von 2,28 m ein, und steppen Sie sie rechts auf rechts an die Unterkante des Kleides. Steppen Sie zweimal 1 cm für den Saum nach innen.

Kind

Das brauchen Sie: 1,60 m großgeblümten Baumwollstoff, 90 cm breit, 1 Hemdenknopf.

Und so wird's gemacht: Schneiden Sie für die Rüsche viermal 15 cm von dem Stoff ab, setzen Sie die Streifen an den Querkanten aneinander, und schließen Sie sie zum Kreis. Hier wird für Vorder- und Rückenteil der Stoff längs verarbeitet. Schneiden Sie zweimal 40 cm ab (Kleiderlänge), und steppen Sie die Webkanten aneinander (Nähte = vordere und hintere Mitte). Lassen Sie an einer Naht 12 cm von oben für einen Schlitz offen, und steppen Sie die Nahtzugaben nach innen. Kräuseln Sie die Weite 1 cm von der oberen Kante entfernt auf 62 cm ein.

Zum Einfassen schneiden Sie einen Streifen von 64 cm Länge und 7 cm Breite. Steppen Sie ihn rechts auf rechts an die Kräuselinie. Biegen Sie ihn zur Hälfte nach innen, schlagen Sie 1 cm Nahtzugabe ein, und steppen Sie von rechts in der Ansatznaht durch.

Biegen Sie die offenen kleinen Querkanten nach innen, und nähen Sie sie von Hand zusammen. Arbeiten Sie in das linke Ende ein Knopfloch und nähen Sie den Knopf an. Für die Träger verstürzen Sie zwei Streifen von je 35 cm Länge und 6 cm Breite auf 2 cm Breite. Nähen Sie die Träger je 6 cm rechts und links von der hinteren Mitte entfernt innen fest.

Probieren Sie das Kleid Ihrem Kind an, und markieren Sie, wo die Träger vorn befestigt werden müssen. Steppen Sie an der Rüsche einen Saum von zweimal 1 cm um. Kräuseln Sie die Rüsche 1 cm von der oberen Kante entfernt auf 1,78 m Weite ein, und steppen Sie sie rechts auf rechts an die Unterkante des Kleides.

Für unseren Käse schöpfen wir stets aus dem vollen. D'accord?

Weil uns für unseren Käse nur das Beste gut genug ist, kennen wir kein Pardon. Von Anfang an stellen wir die höchsten Ansprüche. Bien. Das beginnt bereits mit der Milch aus dem Hochland der Pyrenäen, wo unsere Kühe auf satten Weiden grasen. Diese Milch wird mehrfach von unseren Maitres fromagers mit aller Akkuratesse auf ihre Güte geprüft und von Hand abgeschöpft – und dann mit aller Sorgfalt nach den traditionellen Rezepten unserer Heimat weiterverarbeitet. Eben weil wir die höchsten Ansprüche stellen – an die Zutaten und an uns selbst.

CHAUMES

Für Kenner nur an der Käsetheke.

Bitte erinnern Sie sich daran, wenn Sie das nächste Mal unserem Chaumes, Saint-Albray, Doux de Montagne, Lou Palou und Isabelle des Champs an der Käsetheke begegnen.

Merci für Ihre Aufmerksamkeit.

Wenn Sie ein Baby erwarten...

sollten Sie heute noch den 156-seitigen Ratgeber für Muttis anfordern. Er informiert Sie ausführlich über Babys kleine Welt und enthält alles, was für Sie und Ihr Baby wichtig ist. Kleben Sie den Gratis-Gutschein auf eine Postkarte und senden Sie uns diese möglichst sofort. Oder schreiben Sie einfach: „Sendet Ratgeber Nr. 74." Natürlich kostenlos.

baby-walz
7967 Bad Waldsee
Europas größtes Spezialversandhaus für Mütter und Babys

Gratis-Gutschein
Bitte senden Sie mir noch heute unverbindlich den kostenlosen Ratgeber Nr. 74
Name .....
Postleitzahl, Ort .....
Straße .....
Entbindungsmonat .....

Schön braun in den Sommer.

Na klar, mit **Jade Fixbraun Creme getönt.** Denn das ist die einfachste Art, Ihre Haut natürlich braun zu tönen – ohne Sonne, schon in 45 Minuten. Und es ist gesund! Viel gesünder als stundenlanges Sonnenbaden. Das haben Hautärzte bestätigt.

Außerdem pflegt **Jade Fixbraun Creme getönt.** Und die natürliche Tönung macht das Auftragen ganz leicht. Deshalb brauchen Sie auch keine Angst zu haben vor Flecken und Streifen. Die gibt es nicht bei **Jade Fixbraun Creme getönt.** Dafür aber sofort sichtbare naturfrische Tönung. Und das macht Sie gleich viel hübscher – das wollen Sie doch?!

Fortsetzung von Seite 128

Arbeitsanleitungen für unsere Tips & Ideen von Seite 112 bis 124

Rotes Kleid für Mutter (Gr. 38–42) und Kind (Gr. 98–104)

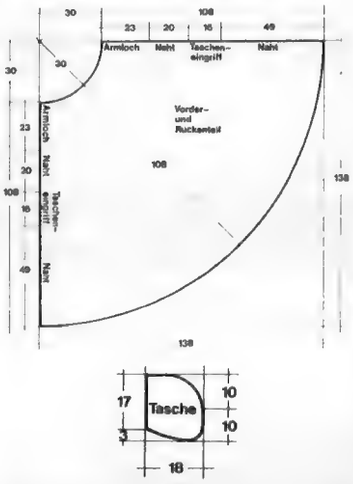
von Seite 114

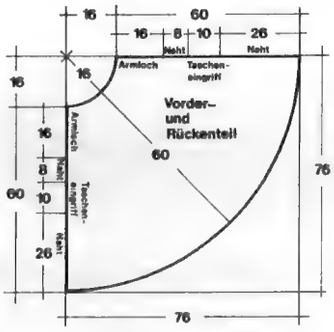
Mutter

Das brauchen Sie: 2,80 m großgeblümten Baumwollstoff, 140 cm breit, 1,30 m Seidenband, 1 cm breit.

Und so wird's gemacht: Vergrößern Sie den Schemaschnitt auf Originalgröße. Schneiden Sie Vorder- und Rückenteil mit 1 cm Naht- und Saumzugabe zu. Geben Sie an der oberen Rundung 2 cm zu. Schneiden Sie vier Taschenbeutel zu. Versäubern Sie alle Schnittkanten mit der Maschine.

Schließen Sie die Seitennähte (Armlöcher und Tascheneingriffe offenlassen). Steppen Sie die Taschenbeutel mit der geraden Kante rechts auf rechts an die Eingriffe, drehen Sie sie nach innen, und steppen Sie sie zusammen. Biegen Sie an den Armlöchern die Zugaben nach innen, und steppen Sie sie fest. Biegen Sie für den Tunnel am Ausschnitt 0,5 cm und 1,5 cm nach innen, und steppen Sie knappkantig und 1,5 cm daneben durch. Biegen Sie die Saumzugabe nach innen, und steppen Sie knappkantig darüber.





Kind

Das brauchen Sie: 1,60 m großgeblümten Baumwollstoff, 140 cm breit, 1,30 m Seidenband, 1 cm breit.

Und so wird's gemacht: Arbeiten Sie genau nach der Anleitung für das große Kleid, aber mit dem Schnitt für das kleine Kleid.

Schließen Sie die Stoffbahn zum Kreis (Naht = hintere Mitte). Biegen Sie für den Gummizug an der oberen Kante (unbestickt) 0,5 cm und 1,5 cm um, und steppen Sie sie knapp fest! Ziehen Sie 80 cm Gummi ein. Die bestickte Saumkante bleibt offen.

Die Bluse

Aus dem restlichen 60 cm breiten unbestickten Stoff schneiden Sie 90 cm für die Vorderteilweite, außerdem zweimal 50 cm für die beiden Rückenteile. Steppen Sie die zwei Rückenteile aneinander (= hintere Mitte). Lassen Sie dabei oben 13 cm für den Schlitz offen. Steppen Sie hier die offenen Nahtzugaben nach innen. Schließen Sie die Seitennähte.

Lassen Sie 30 cm von oben 15 cm für die Taschen eingriffe offen. Bügeln Sie die fertigen Taschenbeutel ein.

Kräuseln Sie 1 cm von der oberen Kante entfernt die Weite auf 88 cm ein. Zum Einfassen schneiden Sie einen Streifen von 90 cm Länge und 6 cm Breite. Steppen Sie diesen rechts auf rechts auf die Kräuselinie. Biegen Sie ihn zur Hälfte nach innen, biegen Sie 1 cm Nahtzugabe nach innen um, und steppen Sie von rechts in der Ansatznaht durch (dabei die umgebogene Kante knapp mitsteppen). Biegen Sie die kleinen offenen Kanten nach innen gegeneinander, und nähen Sie sie von Hand zusammen. Arbeiten Sie in das linke Ende ein Knopfloch. Nähen Sie entsprechend auf das rechte Ende einen Knopf. Beim Schließen schieben sich die Schlitzkanten etwas übereinander.

Verstürzen Sie für die Träger vier Streifen von 40 cm Länge und 3 cm Breite auf 1 cm Breite. Nähen Sie diese im Abstand von je 11 cm zur vorderen und hinteren Mitte innen fest. Kräuseln Sie nun die 20 cm Borte auf die untere Blusenweite ein (ca. 187 cm), und steppen Sie sie rechts auf rechts an die Unterkante der Bluse.

Wickelrock bzw. Wickelkleid

von Seite 120

Das brauchen Sie: 4,20 m gestreiften Baumwollkrepp, 90 cm breit.

Und so wird's gemacht: Schneiden Sie von dem Stoff drei Bahnen von 70 cm Länge, und setzen Sie diese an den Webkanten aneinander. Legen Sie dieses Teil in ca. 40 Falten (Faltenaufsicht 3 cm, Faltentiefe 3,5 cm). Die letzten 7 cm lassen Sie am Untertritt glatt. Steppen Sie den Saum und die Seitenkanten knapp nach innen. Schneiden Sie für das Wickelteil zwei Bahnen von 140 cm Länge (Streifenrichtung) und 45 cm Breite zu. Setzen Sie diese zu einem Band von 278 cm Länge mal 45 cm Breite zusammen. Steppen Sie das Band rechts auf rechts so an die Faltenkante, daß an jeder Seite ca. 76 cm überstehen. Steppen Sie dann an dem Band alle offenen Kanten knapp nach innen.

Rock mit Oberteil aus besticktem Batist (Gr. 36–42)

von Seite 116

Das brauchen Sie: Je 2,70 m bestickten Batist, 140 cm breit, und bestickte Borte, ca. 20 cm breit, 80 cm Gummiband, 2 Taschenbeutel.

Der Rock

Und so wird's gemacht: Schneiden Sie zuerst von dem Stoff 10 cm ab für die Träger und zum Einfassen des Oberteils. Schneiden Sie dann von der bestickten Kante nach oben gemessen eine Bahn von 80 cm Höhe ab. Versäubern Sie die Schnittkanten mit der Maschine.

Sitzmöbel – große und kleine Rolle

von Seite 118

Die große Rolle (= Sitzkissen) besteht aus 42 Quadraten 25 × 25 cm, die kleine Rolle (= Rückenlehne) aus 30 Quadraten 25 × 25 cm.

Material: 2400 g weiß = Farbe I, 2000 g graubeige = Farbe II, 780 g grau = Farbe III, 1 Paar Stricknа-

➡

JOHN PLAYER. EINE CIGARETTE, VON DER SIE SICH ANSTECKEN LASSEN KÖNNEN.

Dafür gibt es gleich mehrere Gründe.

Zum einen ist die John Player eine Cigarette mit richtig niedrigen Werten: eine Extra-Leichte.

Zum anderen ist die John Player eine Cigarette mit richtig würzigem Geschmack: voll und aromatisch.

Und zum dritten denkt die John Player auch ein bißchen an Ihr Portemonnaie, wie man am Preis erkennen kann.

Mit DM 2,70 für 20 Stück kostet sie nämlich deutlich weniger als alle anderen führenden extra-leichten Marken.

Vergleichen Sie mal mit Ihrer Cigarette. Kann ja sein, daß Sie Feuer fangen.

JOHN PLAYER.
DEUTSCHLANDS EXTRA-LEICHTE FÜR DM 2,70.
SCHMECKT.

Nikotin 0,4 mg
Durchschnittswerte nach DIN
Kondensat 10 mg
Im Rauch nikotinarm.

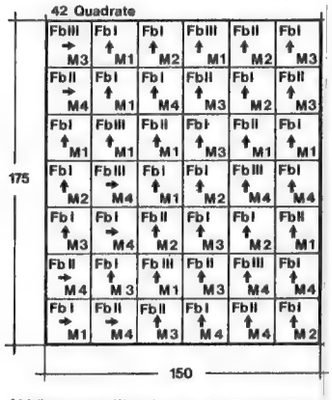
Fortsetzung von Seite 130

Arbeitsanleitungen für unsere Tips & Ideen von Seite 112 bis 124

dein Nr. 6, 1 Häkelnadel Nr. 5, 4 m Nessel, 200 cm breit, und Schaumstoff-Flocken zum Füllen.

Die 4 Grundmuster:

M 1: Maschenzahl teilbar durch 6 plus 2 Rand-M. **1. R.:** Rand-M., * 1 M. li., 5 M. re., ab* wiederholen, Rand-M. **2. R.:** Rand-M., * 4 M. li., 2 M. re., ab * wiederholen, Rand-M. **3. R.:** Rand-M., * 3 M. li., 3 M. re., ab * wiederholen, Rand-M. **4. R.:** Rand-M., * 2 M. li., 4 M. re., ab * wiederholen, Rand-M. **5. R.:** Rand-M., * 5 M. li., 1 M. re., ab * wiederholen, Rand-M. **6. R.:** re. **7. R.:** wie 5. R. **8. R.:** wie 4. R. **9. R.:** wie 3. R. **10. R.:** wie 2. R. **11. R.:** wie 1. R. **12. R.:** li. Die 1.–12. R. fortlaufend wiederholen.



Abkürzungen: Fb = Farbe, M = Muster, Pfeil = Strickrichtung

M 2: 32 M. anschlagen. **1.–4. R.:** 3 M. li., * 6 M. re., 4 M. li., ab * noch einmal wiederholen, 6 M. re., 3 M. li. **5. R.:** 3 M. li., * 3 M. auf einer Hilfsnadel vor die Arbeit legen, 3 M. re., die 3 M. von der Hilfsnadel re. abstricken, 4 M. li., ab * noch einmal wiederholen, 3 M. auf einer Hilfsnadel vor die Arbeit legen, 3 M. re., die 3 M. von der Hilfsnadel re. abstricken, 3 M. li. **6.–14. R.:** wie 1. R. **15. R.:** wie 5. R. Die 5.–14. R. fortlaufend wiederholen. 25 cm gerade hochstricken und alle M. abketten.

M 3: Maschenzahl teilbar durch 10 plus 2 Rand-M. **1. R.:** Rand-M., * 5 M. re., 5 M. li., ab * wiederholen, Rand-M. **2.–8. R.:** wie 1. R. **9. R.:** Rand-M., * 5 M. li., 5 M. re., ab * wiederholen, Rand-M. **10.–16. R.:** wie 9. R. Die 1.–16. R. fortlaufend wiederholen.

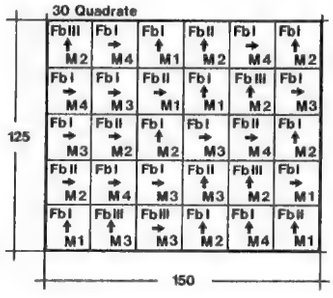
M 4: Maschenzahl teilbar durch 6 plus 2 Rand-M. **1. R.:** Rand-M., * 3 M. re., 3 M. li., ab * wiederholen, Rand-M. **2. R.:** die M. stricken, wie sie erscheinen. **3. R.:** wie 1. R. **4. R.:** Rand-M., * 3 M. li., 1 Umschlag, 1 M. abheben, 2 M. re. zusammenstrikken, die abgehobene M. überziehen (= 3 M. zusammenstricken), 1 Umschlag, ab * wiederholen, Rand-M. **5. R.:** Rand-M., * 3 M. li., 3 M. re., ab * wiederholen, Rand-M. **6. R.:** die M. stricken, wie sie erscheinen. **7. R.:** wie 5. R. **8. R.:** Rand-M., * 1 Umschlag, 3 M. zusammenstrikken, 1 Umschlag, 3 M. li., ab * wiederholen, Rand-M. Die 1.–8. R. fortlaufend wiederholen.

32 M. anschlagen und 25 cm gerade hochstricken. Alle M. abketten.

72 Quadrate in den drei Farben und vier Mustern wie aus den beiden Schemazeichnungen ersichtlich stricken.

Ausarbeitung: Zwei Inlettplatten nach Schnittgröße aus dem Nessel schneiden. Zwei Kreisplatten von 60 cm Durchmesser für die große Rolle und zwei Kreisplatten von 45 cm Durchmesser für die kleine Rolle aus dem Nessel zuschneiden. Die Teile verstürzen und wenden. Die beiden Rollen gut mit Schaumstoff-Flocken ausstopfen und die Naht schließen (achten Sie darauf, daß Sie die Rückenrolle schön fest stopfen!).

Kleine Rolle: Die Quadrate nach der Schemazeichnung zusammennähen. Für die Seitenplatten aus Farbe II zwei flache Teller von 45 cm Durchmesser häkeln: 5 Lm. anschlagen und zum Ring schließen. Feste M. bis zur erforderlichen Größe häkeln. Eine Seitenplatte



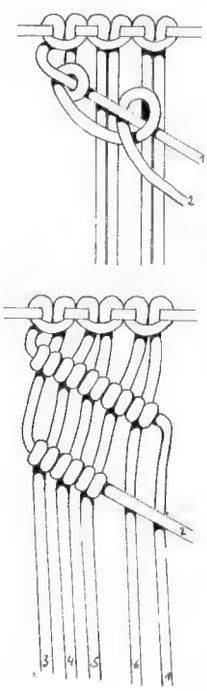
annähen, das Kissen einlegen und die 2. Platte annähen.

Große Rolle: Die Quadrate nach der Schemazeichnung zusammennähen. Zwei Seitenplatten von je 60 cm Durchmesser häkeln und die Rolle fertignähen.

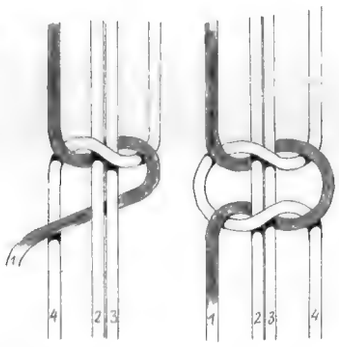
Makramégürtel mit breiten Doppelschlägen

von Seite 118

Das brauchen Sie: 6 Schnüre à 5-5½ m Länge, 6 Lurexfäden in gleicher Länge zum Mitlaufenlassen.



Und so wird's gemacht: Machen Sie diagonale Doppelschläge von links nach rechts. Die Trägerschnur mit der rechten Hand straff halten, während die linke die Knoten schlägt. Immer sechs Knoten im Abstand von je 4 cm, nach 10 cm wiederholen!



Makramégürtel – schmaler Kreuzknotengürtel

von Seite 118

Das brauchen Sie: Für die zwei mittleren Schnüre je 1,50 m (hell), für die zwei äußeren Schnüre je 3 m (dunkel), bei den äußeren Schnüren lassen Sie zusätzlich Lurexgarn mitlaufen (je 3 m).

Und so wird's gemacht: Der Kreuzknoten wird in zwei Arbeitsgängen geknotet (siehe Zeichnung). 1. Halbknoten. 2. Der Halbknoten wird spiegelbildlich wiederholt. Eine Folge von Kreuzknoten ergibt ein flaches Knotenband. Immer fünf Knoten mit je 2 cm Abstand, dann den nächsten nach 10 cm, dann wieder fünf Knoten mit 2 cm Abstand usw.

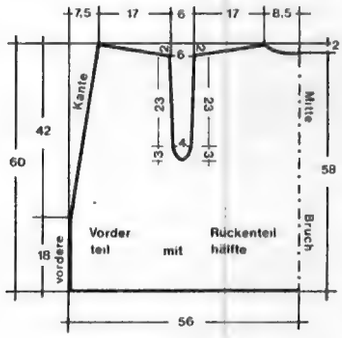
Viele saftige Erdbeerstückchen,
hineingerührt in kühlen Joghurt.
Das ist fruchtig. Das ist
Elite Joghurt-Dessert.
elite
Joghurt
Dessert
elite
Joghurt
Dessert
Aus dem Schlemmerland Elite.
elite

Fortsetzung von Seite 132

Arbeitsanleitungen für unsere Tips & Ideen von Seite 112 bis 124

Weste (Gr. 36 bis 40)
von Seite 118

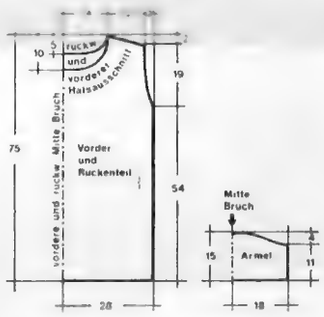
Das brauchen Sie: 1 m Strickstoff, 140 cm breit, 3 Lederknöpfe.
Und so wird's gemacht: Vergrößern Sie den Schemaschnitt auf Originalgröße, und schneiden Sie mit rundum 1 cm Nahtzugabe zu.



Versäubern Sie die Schnittkanten mit der Maschine. Schließen Sie die Schulternähte. Biegen Sie an den Armlöchern, an den vorderen Kanten und am Halsausschnitt die Zugaben nach innen, und steppen Sie sie steppfußbreit fest. Für den Bund schneiden Sie einen Streifen von 28 cm Breite (Fadenlauf bzw. Maschenrichtung) und 94 cm Länge. Legen Sie ihn der Länge nach zur Hälfte rechts auf rechts, und steppen Sie die kurzen Querkanten zusammen. Drehen Sie den doppelten Bund nach rechts. Steppen Sie den Bund mit der doppelten, gedehnten Schnittkante rechts auf rechts unten an die Weste, und zwar mit einem kleinen Zickzackstich. Versäubern Sie die Nahtzugabe mit der Maschine. Arbeiten Sie je 1 cm von der oberen und von der unteren Bundkante entfernt ein Knopfloch (je 2 cm von der vorderen Kante entfernt). Das 3. Knopfloch ist in der Mitte. Nähen Sie entsprechend die Knöpfe an.

Beiges T-Shirt (Gr. 36–42)
von Seite 122

Das brauchen Sie: 1 m Baumwolljersey, 140 cm breit.
Und so wird's gemacht: Vergrößern Sie den Schemaschnitt auf



Originalgröße, und schneiden Sie mit rundum 1 cm Naht- und 2 cm Saumzugabe zu – auch am Ärmel. Zackeln Sie alle Schnittkanten mit der Maschine. Schließen Sie die Schulternähte. Steppen Sie die offenen Ärmel an, und schließen Sie in einem Arbeitsgang Ärmel- und Seitennähte. Biegen Sie am Saum und an den Ärmelsäumen 2mal 1 cm nach innen, und steppen Sie knappkantig darüber.

Setzen Sie für den Halsausschnitt einen Schrägstreifen von 75 cm Länge und 6 cm Breite aneinander. Steppen Sie ihn an einer Schulter beginnend rechts auf rechts an das Halsloch. Biegen Sie ihn 2 cm breit nach innen, schlagen Sie 1 cm ein, und steppen Sie von rechts in der Ansatznaht durch. Am Anfang und Ende biegen Sie die

Nahtzugaben gegeneinander nach innen und nähen sie zusammen.

Hampelpärchen
von Seite 122

Das brauchen Sie: 1 Bogen Zeichenkarton, mittelstark, etwa 100 × 50 cm groß; 3 Papprollen (Klopapierrollen), 2 Holzleisten, 10 cm lang, 1 cm breit, Buntpapier zum Bekleben der Figuren, Kordel, Zwirn, Zirkel.
Und so wird's gemacht: Aus dem Zeichenkarton werden folgende Teile zugeschnitten: 1mal Untergrundkarton (auf diesen werden die Figuren geklebt), 2mal Hutkrempe (6 cm Durchmesser), 2mal Hutdeckel (4,5 cm Durchmesser),

20.8.

Gegen Sodbrennen haben wir etwas:

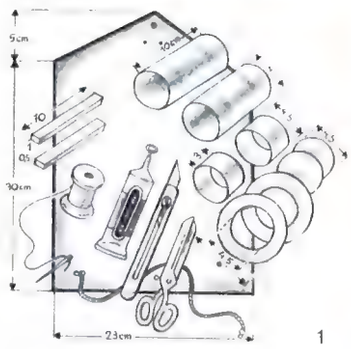
Gaviscon. Das Magenmittel, das sofort hilft und gut verträglich ist.

Gaviscon hilft auch bei Völlegefühl, Aufstoßen und Magendrücken. Zerkauen Sie es einfach nach dem Essen. Beeindruckend ist die schnell spürbare Wirkung. Und eines ist gewiß: Gaviscon ist ausgezeichnet verträglich und frei von Nebenwirkungen.

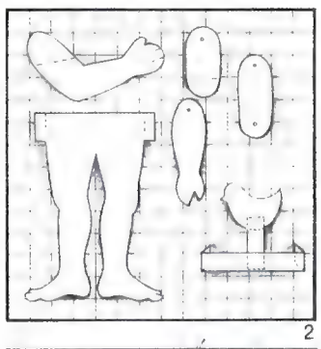
Fragen Sie Ihren Apotheker. Er kennt Gaviscon und berät Sie gern.

Gaviscon – mit der natürlichen Substanz aus Meerespflanzen. Thomae

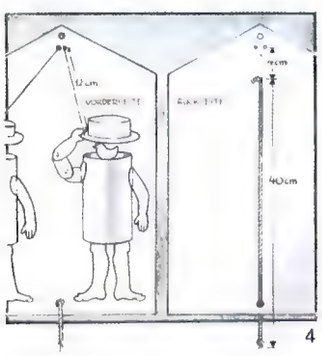
2mal Beine und Vögel, 2mal Armteile. Aus einer Klopapierrolle zwei 3 cm breite Ringe für die Hüte schneiden (Zeichnung 1 und 2). Die Figuren wie aus Zeichnung 3 ersichtlich zusammenbauen. Untergrundkarton und Figuren mit Buntpapier bekleben oder bemalen. Die 10 cm langen Leistchen auf den Karton kleben und die Figuren mit dem Rücken darauf festkleben. Zeichnung 4 zeigt, wo und wie die Zugschnüre befestigt werden. An Hand und Hut wird der Zugzwirn festgenäht. Die Länge des Zugzwirns bestimmen, wenn der Hut geschlossen auf dem Kopf sitzt.



1


2

3



4

Die Sonne scheint wie sie will. Bergasol bräunt wie Sie wollen.

(Und das möchten wir Ihnen mit 2 Cremeproben beweisen.)

Weil Sonne nicht einfach Sonne ist, ist Bergasol nicht einfach Bergasol.

Bei Bergasol können Sie unter 10 verschiedenen Sonnenschutzpräparaten wählen, was für Ihre Haut und für Ihre Sonne genau das richtige ist. Und selbst bestimmen, wie schnell Sie natürlich braun werden wollen. Beispiel: Bei normaler Haut und normaler Sonne Bergasol Ideal-Sonnencreme. Bräunungsstufe II. Lichtschutzfaktor x4. Da brauchen Sie auf Ihr schnelles natürliches Bergasol-Braun nicht lange zu warten.

Bei empfindlicher Haut und starker Sonne Bergasol Intensiv-Sonnencreme für See und Gebirge, mit dem hohen Lichtschutzfaktor x6. Ihr schönes natürliches Bergasol-Braun kommt dann sanft und sicher.

Bergasol macht schnell natürlich braun durch eine Kombination von 2 Hochleistungsfiltern: die verbrennenden UV-Strahlen werden nahezu ausgefiltert, die bräunenden UV-Strahlen erreichen ungehindert die Haut.

Schnell natürlich braun durch Bergasol: die braunenden Strahlen erreichen ungehindert die Haut.

Und nach dem Sonnenbad: 2 Bergasol-Präparate zum Kühlen, Beruhigen und Pflegen. Sie helfen, das Schälen zu verhindern und halten die Haut schön sanft und geschmeidig.

schnell natürlich braun
bergasol®

Nur im Fachhandel

Ja! Ich will schnell natürlich braun werden. FR 4
Schicken Sie mir die beiden Cremeproben!

NAME _____

STRASSE _____

ORT (PLZ) _____

Gutschein in Druckbuchstaben ausfüllen und mit DM –,60, oS 5,00 sfr –,50, (in Briefmarken) in einen Umschlag stecken. Porto nicht vergessen.

Anschrift: **C.H. Buer GmbH, Postfach 100, 8000 München**
Nobil Cosmetic, Liniengasse 11, A-1060 Wien
Lecipharma AG, Militärstr. 84, CH-8021 Zürich

Sie war Manns genug für ein Eigenheim.

Sylvia Neuhaus, kaufmännische Angestellte, 45 Jahre, hat das erreicht, wovon mancher Mann nur träumt. Ihr Eigenheim steht im 9. Stock. Sie sehen: Gleichberechtigung macht auch vor dem Bau nicht halt.

Auch wer keinen Mann hat, keine gute Partie macht, nichts im Lotto gewinnt, kann es schaffen. Auch wer unter 2000 Mark im Monat verdient wie fast die Hälfte aller Wüstenrot-Bausparer. Denn der Staat trägt seinen Teil dazu bei, indem er das Bausparen höher prämiert als alle anderen Sparformen. Und Wüstenrot hilft Ihnen mit einem billigen Bauspardarlehen.

Und wenn Ihnen der erste Bausparvertrag nach sieben Jahren noch nicht zum Bauen reicht, verfügen Sie auf jeden Fall über ein ansehnliches Vermögen.

wüstenrot

Der gute Grund für Ihr Eigentum.

W 1736-10 1287

HERTIE HAT'S

Philips Ladyshave schneller härchenfrei durch das Tandem-Schersystem.

Philips Ladyshave de Luxe.
HP 2111

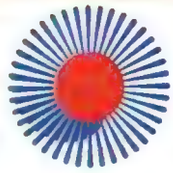
Sanfte Hautkosmetik mit Philips Ladyshave de Luxe. Vier Scherkämme sorgen für schnelle, leichte Härchen-Entfernung. Praktisch auf Reisen: Umschaltmöglichkeit von 220 Volt auf 110 Volt. Bequeme Reinigung durch schnelle „flip-top-automatic". In formschöner Kosmetik-Box mit spezieller Reinigungsbürste.

DM 54,50

PHILIPS

PHILIPS

Das Fachangebot



HERTIE WERTHEIM ALSTERHAUS

spiel+spaß

Illustration: Tilman Michalski

Kopfnuß

Der Fisch, der in keine Dose paßt

Nur gut, daß solche Fische nicht öfter gefangen werden. Sie würden die Fischindustrie vor große Probleme stellen. Oder wüßten Sie auf Anhieb, wie man das Biest kleinkriegt, wenn man nur drei Teile aus ihm machen soll?

Das ist ein Fisch, von dem kann man niemandem erzählen, wenn man ihn an der Angel hatte! Keiner würde einem glauben und nur hämisch grinsen und etwas von „Anglerlatein" murmeln. Auch ist er in einem Buch über sämtliche Fischarten nicht auszumachen. Ein Phantasiefisch also, *aber einer mit ganz* besonderen Eigenschaften. Er soll nämlich in drei Teile zerlegt werden, die zusammen ein Quadrat ergeben. Nur so paßt er nämlich genau auf die Servierplatte der verschreckten Fischerfrau. Sie hat heute abend Gäste und wollte dazu eigens das gute Service aufdecken! Wie muß sie den Fisch zerteilen? Vielleicht erscheint Ihnen das im ersten Augenblick lächerlich einfach, aber bei näherer Betrachtung werden Sie feststellen, daß diese Aufgabe ihre Tücken hat. Sicher ist Ihnen und der armen Frau aber geholfen, wenn Sie beide wissen, daß für die Teilung nur zwei kühne, gerade Schnitte nötig sind. Auflösung: Seite 152 »»

Essen Sie vernünftig. Die Leichten von Wasa. Mit wenig Kalorien. Aber mit der Kraft des vollen Korns.

Weizen-Bröd.
Mild, besonders mürbe gebacken. Aus Weizen-Vollkorn. Reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Mit wenig Kalorien pro Scheibe.

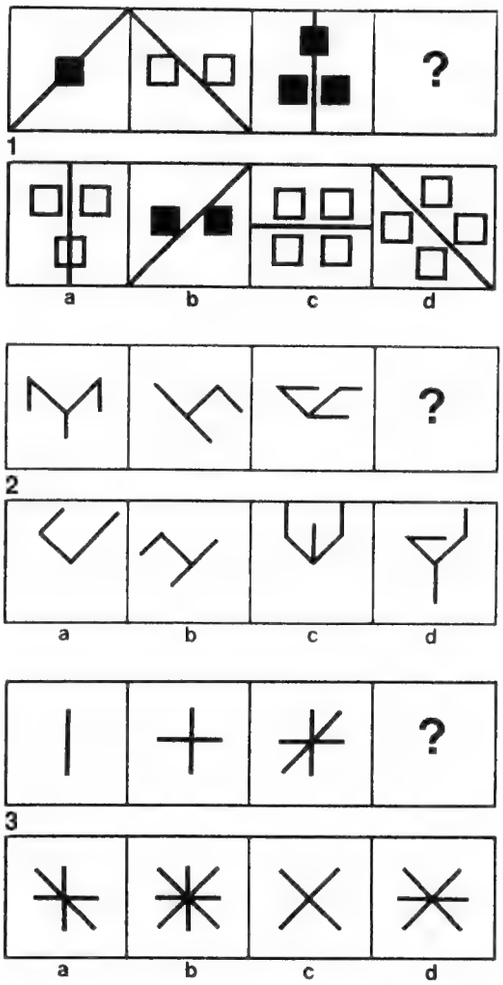
Mjölk-Bröd
mit entrahmter Frischmilch. Aus Roggen-Vollkorn. Reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Mit wenig Kalorien pro Scheibe.

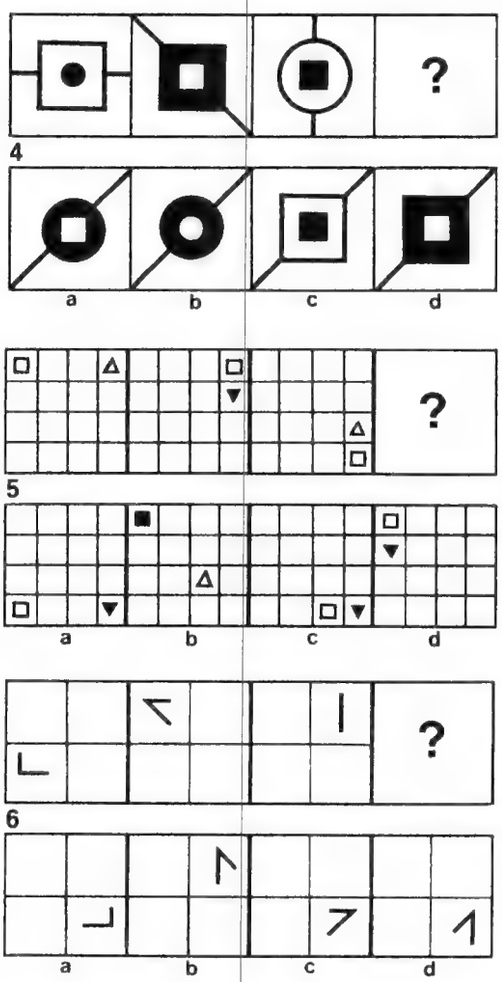
Die Leichten von Wasa. Leicht und bekömmlich wie kaum ein anderes Brot.

spiel + spaß

Was ersetzt das Frage-zeichen?

Angeblich können Frauen nicht logisch denken. Beweisen wir das Gegenteil!





Wenn Sie sich schon mal durch einen Intelligenztest geackert haben, werden Ihnen solche Aufgaben nicht ganz unbekannt sein. Aber hier gibt es keine Noten, hier geht es allein um das Vergnügen, die kleinen grauen Zellen im Kopf mal wieder gründlich zu bewegen. Denn diese Aufgaben sind nur durch logisches Denken zu knacken. Raten und Probieren bringt Sie nicht weiter. Die erste Reihe zeigt jeweils drei Bilder, die sich nach einem logischen System verändern. Diese Gesetzmäßigkeit sollen Sie herausfinden und im vierten Bild richtig fortsetzen. Um Ihre Phantasie oder etwa Ihre Zeichenkünste nicht allzusehr zu strapazieren, bieten wir in der zweiten Reihe immer vier verschiedene Möglichkeiten an, von denen natürlich nur eine richtig ist! Auflösung auf Seite 152

Aus: „Knobeleien + Denksport" von Klas Rechberger, Falken-Verlag, Niedernhausen, 7,80 DM

Horoskop

Astrologin Charlotte Krüger sagt Ihnen, was in den Sternen steht

Widder sind jetzt fast zu munter

Tendenzen vom 8. 6. bis 21. 6.

Steinbock 22. 12. – 20. 1.: Sie sollten Ihre üblichen Wenn und Aber mal ganz schnell vergessen! Selten war die Gelegenheit so günstig, auf vielen Gebieten Erfolge herauszuschinden. Lassen Sie aber trotzdem Ihren Verstand nicht ganz aus dem Spiel: Ein paar nüchterne Überlegungen sind schon nötig, denn eine Panne würde Ihre Ausgeglichenheit sehr ins Wanken bringen. Und mit Ihrer schlechten Laune bringen Sie Partner und Kollegen ganz schön ins Schwitzen.

Wassermann 21. 1. – 19. 2.: Sachliche Entscheidungen gehen Ihnen glatt von der Hand. Aber in der Liebe werden Sie öfter mal ins Fettnäpfchen treten. Der Kummer darüber könnte Sie zu ungewohnten Reaktionen veranlassen. Später tut es Ihnen dann leid, daß Sie sich wegen Kleinigkeiten so exponiert haben. Kompromißbereiter sein. Nur mit kühlem Kopf kommt man jetzt weiter.

Fische 20. 2. – 20. 3.: Wer zuviel erwartet, wird nur enttäuscht. Und wer sich zuviel zumutet und es dann nicht schafft, macht sich selbst nur unnötigen Kummer. Sie tun sich also einen Gefallen, wenn Sie Ihre Aktivitäten maßvoll betreiben. Gar nichts zu tun wäre aber auch verkehrt, denn es bieten sich eine Reihe guter Chancen, vor allem für jede Art von Veränderung, beruflich oder privat. Auch ein Ortswechsel könnte im Spiel sein.

Widder 21. 3. – 20. 4.: Sie können jetzt Ihr Schäfchen ins trockene bringen, weil Sie schneller schalten als andere. Galoppieren Sie in Ihrem Eifer aber nicht in Kalamitäten: Der Wunsch, die Situation schnell in den Griff zu bekommen, könnte Sie zu Unvorsichtigkeiten hinreißen. Die ganze Skala Ihrer Fähigkeiten entfalten Sie ohnedies immer erst dann, wenn es ein bißchen brenzlig wird. Im Beruf geht es langsam, aber stetig aufwärts. Auch sonst entwickelt sich Ihr Leben im Moment wirklich angenehm.

Stier 21. 4. – 20. 5.: Falls Sie etwas Neues im Visier haben – Mann, Job, Kleid, Wohnung: Seien Sie jetzt besonders kritisch. Die Gefahr, daß Sie aufs falsche Pferd setzen, ist leider ziemlich groß. Wenn Sie wieder ruhig schlafen wollen, halten Sie lieber am Alten, Bewährten fest. Und investieren Sie in Ihre bestehende Bindung wieder mehr Gefühl. Sie werden sehen, wie der vernachlässigte Partner da aufblüht!

Zwillinge 21. 5. – 21. 6.: So rundherum wohl haben Sie sich schon lange nicht gefühlt. Kein Wunder, wenn sich Ihre gute Stimmung auf andere überträgt: Viele werden Sie sympathisch finden, nicht nur der Partner! Wie angenehm, daß Sie Ihre Arbeit lässig, aber gründlich erledigen. Das läßt Ihnen die Hände frei für die schönen Dinge des Lebens.

Krebs 22. 6. – 22. 7.: Jetzt ist die richtige Zeit, stillgelegte Pläne wieder abzustauben und voranzutreiben. Sie haben nicht nur den nötigen Schwung dafür, sondern auch die passenden Ideen. Achten Sie bei diesen Aufraumungsarbeiten trotzdem noch auf neue Chancen. Ein kleiner Geldregen, ein heftiger Flirt, eine Reise – alles ist möglich. Und mit einer kalten Dusche nach dieser angenehmen Zeit brauchen Sie auch nicht zu rechnen.

Löwe 23. 7. – 23. 8.: Flirt, Leidenschaft, Liebe – alles, was mit Gefühl zu tun hat, steht bei Ihnen jetzt an erster Stelle. Lösen Sie bestehende Bindungen aber nicht gleich mit der Heckenschere: Das Neue ist nicht automatisch schon das Bessere! Und wenn Sie Ihre Liebe an den Falschen gehängt haben: Suchen Sie ohne Selbstmitleidspause nach einem, der Ihre Zuneigung mehr verdient.

Jungfrau 24. 8. – 23. 9.: Sie neigen jetzt dazu, mit Ihren Energien ausgesprochen unvernünftig umzugehen. Mal geben Sie zuviel Gas, mal treten Sie zu früh auf die Bremse. Mit einem gleichmäßigen Tempo würden Sie früher ans Ziel kommen. So könnten Sie auch die Flüchtigkeitsfehler vermeiden, die sich so leicht einschleichen. Auch ein guter Freund ist sauer, wenn Sie verschwitzen, was für ihn wichtig ist. Sonst meinen es das Leben und die Liebe ausgesprochen gut mit Ihnen.

Waage 24. 9. – 23. 10.: Wenn Erfolge im Beruf und in der Liebe so nahtlos ineinandergreifen, dann ist das schon eine feine Sache! Trotzdem: Passen Sie aber auf, daß diese vergnügliche Phase Ihren Blick fürs Wesentliche nicht trübt. Falsche Entscheidungen könnten jetzt sehr kostspielig werden. Wenn Sie nach dem 14. geboren sind, sollten Sie die Beziehung zu Ihrem Partner einmal überprüfen: Er behandelt Sie sicher nicht so schlecht, wie Sie glauben

Skorpion 24. 10. – 22. 11.: Ihr Talent für Sachliches ist im Moment sehr ausgeprägt. So schaffen Sie zwar ein großes Arbeitspensum, dafür macht Ihnen aber die Liebe Kummer. Sie fordern zuviel und übertreiben auch, was Ihre eigenen Gefühlsäußerungen betrifft. Damit machen Sie auch bei Freunden nicht halt Dämpfen Sie diese Hektik. Sie hätten unter den Folgen am meisten zu leiden.

Schütze 23. 11. – 21. 12.: Mit Unvernunft und Nachlässigkeit kann man sich im Beruf und bei den alltäglichen Pflichten schon einigen Ärger machen. Nehmen Sie sich zusammen, die Liebe wird Sie für soviel Disziplin schon entschädigen. Sie würden sich ja am liebsten nur noch mit Ihren Hobbys beschäftigen, aber dafür gibt's eben am Letzten kein Geld! Halten Sie durch, dann werden Sie am Ende für den mühsam aufgebrachten Fleiß doch noch belohnt.

Mit Sunlicht kommt der ursprüngliche Glanz.

Denn Sunlicht Geschirrspülmittel hat Aktivreiniger und Klarspüler.*

*) Zum Patent angemeldet beim Deutschen Patentamt. Eine Entwicklung der Lever Sunlicht-Forschung

Lever Sunlicht

SGSM 3/78

44mal zu gewinnen: ein Salatservice für vier Personen

Miträtseln, mitgewinnen. Denn das ist genau das Richtige für die schönste Jahreszeit, wenn köstliche Sommersalate serviert werden: ein Salatservice für vier Personen im Wert von 120 Mark. Von Livio

So können Sie gewinnen:

Schreiben Sie den Lösungssatz – er steckt in den numerierten Feldern – auf eine Postkarte. Schicken Sie diese Karte mit genauem Absender und einer 40-Pfennig-Marke an **Redaktion freundin, Preisrätsel, 8000 München 100.** Einsendeschluß ist der **5.7.78.** Die Gewinne werden unter den Einsendern richtiger Antworten verlost und können nicht in Bargeld umgewandelt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des Burda-Verlags und deren Angehörige dürfen beim Preisrätsel nicht mitmachen. Die Auflösung sowie die Namen der Gewinner veröffentlichen wir in Heft 18/78.

1	2	3	4	5		6	7	8	9		10	11	12		13	14	15	16	17		18	19	20		21	22	23	24	25	26	27	28	,	29	30	31		32	33	34		35	36	37	38	39	40

Fotos Rainer Binder

In den kleinen Restaurants rund um den Hafen von La Rochelle trifft sich, wer Lust auf einen Aperitif oder gutes Essen hat

Ferien in der Stadt – am Meer...

. . . in La Rochelle. An Frankreichs Atlantikküste. Für Stadtbummler wie Strandläufer. Und alle, die Französisch lernen wollen

Seit über 700 Jahren laufen hier vom alten Hafen Tag für Tag die Fischerboote aus. La Rochelles moderner, internationaler Yachthafen liegt etwas außerhalb der Stadt

Inseltrip ins Badeparadies

Fortsetzung von Seite 145

Es ist kurz vor Mitternacht. Am alten Hafen in La Rochelle trommeln drei junge bärtige Franzosen einen wilden Rhythmus auf Buschtrommeln. Um sie herum eine tanzende Menge. Ein paar Meter weiter spielen ein paar Amerikaner Gitarre. Noch ein Stück weiter zerteilt ein alter, an beiden Armen tätowierter Mann mit wuchtigen Peitschenhieben Zeitungen bis auf die Größe einer Briefmarke. Das Mädchen, das die Zeitungsseiten in den Händen hält, zuckt nicht mit der Wimper. Dichtes Gedränge auf der Promenade. Kein freier Platz in Cafés, Restaurants, Crêperien und Bistros.

Tagsüber verlagert sich der Trubel näher ans Wasser. Hier, am gemauerten Kai, stehen die Stände, in denen man Silberschmuck, Muscheln handgemachte Sabotten (Holzschuhe), Gürtel, Lederarbeiten und andere Souvenirs kaufen kann. Daneben gibt es die Buden, die das Leben in La Rochelle so preiswert machen können. Sandwiches, Crêpes (ab 1 DM), Waffeln, Pommes frites, vor allem aber Meeresfrüchte in Hülle und Fülle: Krevetten (100 Gramm ab 1,25 DM), Austern (ab 2 DM das Dutzend), vielerlei Meeresschnekken, Krabben und Hummer (ca. 40 DM pro Kilo). Das alles nicht nur roh, sondern auch gekocht, appetitlich rosa und gleich aus der Hand zu essen.

Meeresfrüchte in allen Variationen – eine Spezialität

Das Essen ist in La Rochelle ein Kapitel für sich. Wohl nirgendwo in Frankreich gibt es eine solche Vielzahl von Meerestieren. Und nirgendwo auch so vielseitige und üppige Platten mit Meeresfrüchten, „plateaux des fruits de la mer". Gleich an der Promenade zum Beispiel, bei „André" an der Ecke von Cours des Dames und Rue St. Jean, gibt es „Le melimelo". Für zwei Personen (ca. 24 DM) ist diese Platte knapp einen Meter lang, mit Schneckenarten, Austern, kleinen Krevetten (die man mit Schale, aber ohne Kopf ißt) und einer Riesenkrabbe, Langusten oder Hummer bepackt. Ähnliches wird gleich daneben im „L'Union" oder in vielen anderen Restaurants am Hafen serviert. Dazu trinkt man einen „pichet de blanc" (weißer Hauswein aus der Karaffe).

Doch in La Rochelle kommen nicht nur Feinschmecker auf ihre Kosten. Kauffreudigen sei die Fußgängerzone mit vielen hübschen Geschäften empfohlen, die sich hinter den Cafés mit den blauen Markisen an der Hafenstraße versteckt. Eines der modischsten ist das „Pimckie".

In La Rochelle lohnt sich auch ein Stadtrundgang. Das Fremdenverkehrsamt organisiert jeden Tag einen. Diese Stadt wurde vor 1000 Jahren gegründet. Ihre alten Gebäude, Kirchen oder Museen sind sehenswert. Einige der reizvollsten Ecken sind der Marktplatz und die alten Arkadenstraßen, wie Rue du Minage oder Grande Rue des Mercier. Wer wissen möchte, wie es hier früher ausgesehen hat, findet im Turm „de la Chaine" (am Hafen) eine Miniaturausstellung der Stadt aus dem Mittelalter. Der Turm verdankt seinen Namen (chaine = Kette) einer riesigen Kette, die man früher hier spannte, um feindliche Schiffe an der Einfahrt in den Hafen zu hindern.

In der Rue St. Nicolas findet jeden Samstagvormittag ein Flohmarkt statt. Er ist vor allem für Sammler von alten Postkarten eine Fundgrube. Außerdem sind hier mehrere Antiquitätengeschäfte. Allerdings kaum preiswerter als in Deutschland.

Ab 23 Uhr sorgen elf Diskotheken für Unterhaltung (Eintritt und erstes Getränk ab ca. 12 DM). Die nettesten Leute trifft man in „La Côte de Maille", „Le Triolet" und „Le Cambridge". Man kann ruhig als Mädchen allein hingehen. Und: keine Angst vor Sprachschwierigkeiten. Wer kein Französisch spricht, kommt auch mit Englisch zurecht.

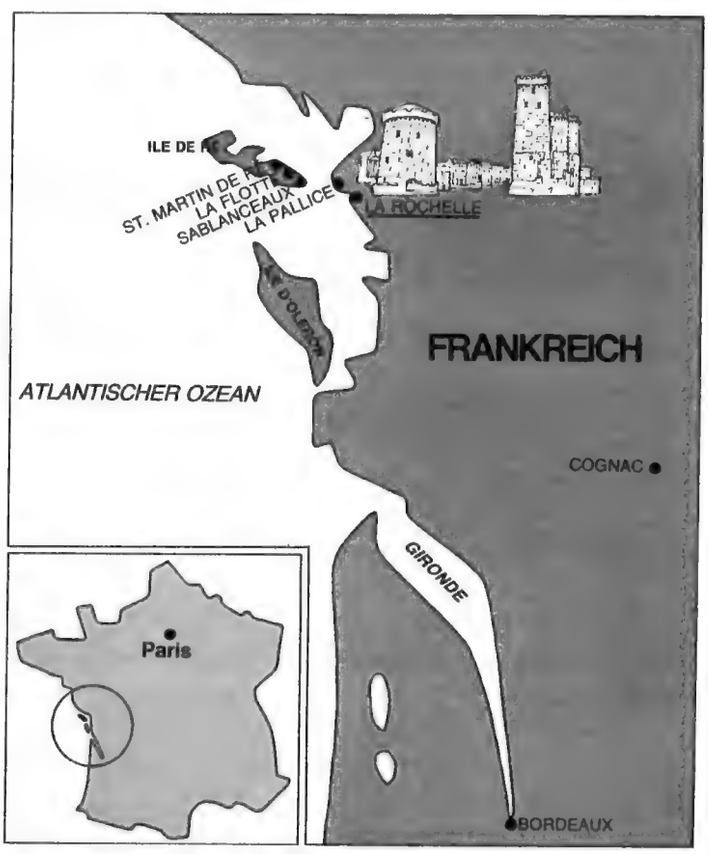
La Rochelle, so schön und lustig es auch ist, hat allerdings einen Nachteil: Es hat so gut wie keinen Strand. Man kann zwar auf den großen Steinen der Wellenbrecher liegen – dort wird man sogar besonders gut braun –, doch auf die Dauer ist dies ein etwas hartes Vergnügen.

Dafür aber liegt genau gegenüber der Stadt Ile de Ré – eine kleine Insel mit einem weißen und feinen Sandstrand, der fast um die ganze Insel herumreicht. In nur etwa fünf Minuten bringt ein Bus die Inselbesucher von der Stadtmitte bis zur Fähre nach La Pallice. Die Überfahrt nach Sablanceaux (3,20 DM hin und zurück) dauert eine Viertelstunde. Und drüben braucht man nur noch ein paar Schritte (nach links) zu gehen, um das schönste Strandleben zu genießen. „Oben ohne" zu sonnen und zu baden ist auf dem Strand der Ile de Ré eine Selbstverständlichkeit. Wer seine Hüllen ganz fallen lassen möchte, muß ein Stückchen laufen: Weiter draußen, wo weniger Betrieb herrscht, kümmert sich kein Mensch um Kleidervorschriften. Um die Insel zu erkunden, kann man an der Fährenanlegestelle ein Fahrrad mieten. Bis La Flotte, dem nächsten, sehr hübschen Ort, sind es nur acht Kilometer.

Übrigens: Auf dem Rückweg nach La Rochelle kann man sich den Bus sparen. Fragen Sie einfach auf der Fähre nach, wer Sie mit dem Wagen mitnehmen kann. Eine Mitfahrgelegenheit findet sich (erprobt!) immer.

Natürlich wäre das Bild von La Rochelle unvollständig ohne das „Institut". Genauer gesagt: Institut d'études françaises mit seinen Sommerkursen (Juli, August) für Französisch. Der Unterricht dauert von 9 bis 12 Uhr – da bleibt genug Zeit, um die Ferien zu genießen. Außerdem bietet die Schule eine Menge Vorteile: preiswerte Zimmer bei französischen Familien zum Beispiel (ab ca. 20 DM Übernachtung mit Vollpension), 30 Prozent Ermäßigung auf Bahnkarten innerhalb Frankreichs, kostenlose Filmvorführungen, Ausflüge und viele neue Bekanntschaften. Seit 46 Jahren kommen nun schon junge Leute aus aller Welt hierher, um Französisch zu lernen. Und – weil es eben doch Ferien sind – ein bißchen die Stadt auf den Kopf zu stellen. Vielleicht ist diese Stadt gerade deshalb so lustig, unbeschwert und lebendig.

Joanna Turbowicz



Drei Türme aus dem 14. und 15. Jahrhundert sind die Wahrzeichen von La Rochelle, rund 180 km nördlich von Bordeaux gelegen. Die Stadt wurde im 10. Jahrhundert gegründet und hat heute etwa 82 000 Einwohner

Was Sie sonst noch über La Rochelle wissen müssen

Anreise: 1. Auto: Straßburg – Metz – Sezanne – Orléans – Tours – Poitiers – Niors – La Rochelle ca. 900 km. **2. Bahn** (jeweils in Paris umsteigen): ab Frankfurt ca. 13 Stunden, 211 DM; ab München ca. 18 Stunden, 278 DM (2. Klasse hin und zurück). Für junge Leute bis 26 Jahren billigere Reisen über Transalpino Reisebüro (Hohenzollernring 47, 5000 Köln 1, Tel. 0221/21 98 03): z. B. ab Frankfurt 165 DM; ab München 218 DM. **3. Flug:** Linienflug München – Paris – München 636 DM. Wochenendtarif: 429 DM. Flugtaxi Paris – La Rochelle 325 F (in Deutschland über Air France zu buchen).

Hotelpreise: ÜF ab 22 F, HP ab 48 F pro Person im Doppelzimmer.

Beste Reisezeit: Mitte Juni bis Mitte September, im Juli und August ist viel Betrieb.

Lufttemperaturen: Juni 23, Juli/August 25, Sept. 22,5 Grad.

Währung: 100 französische Franc = 46,25 DM (bei Redaktionsschluß).

Weitere Auskünfte: Französisches Verkehrsbüro, Kaiserstr. 12, 6000 Frankfurt.

Institut d'études françaises (12, Rue Arcère, F-17000 La Rochelle): 2-Wochen-Kurse 300 F, 4-Wochen-Kurse 575 F. Bei Unterbringung im Institut mit Vollpension und 4-Wochen-Kurs ab 1250 F. Deutsche Veranstalter von Französisch-Kursen in La Rochelle: CVJM-Reisen (Im Druseltal 8, 3500 Kassel-Wilhelmshöhe), ef-Ferienschule (Sophienstr. 7, 6900 Heidelberg), Eurovac Sprachreisen (Nekkarstr. 226, 7000 Stuttgart 1).

S/78 TC-E

Das John Player Special Angebot.

Schirm ohne Beine 45 Mark.

Im Rauch nikotinarm.
Wünschenswert leicht.
Nikotin 0,7 mg,
Kondensat 13 mg
(Durchschnittswerte).

Schreiben Sie an Imperial Tobacco,
Abt. 13/3, Postfach 809, 8000 München 2.
Wir schicken Ihnen den schwarz-
goldenen JPS-Schirm zu.
Postwendend und per Nachnahme.

Topbraun sorgt für Tropenbräune

Weil auch braune und unempfindliche Haut Pflege braucht: Topbraun ohne Sonnenfilter

Von der Zauberwelt exotischer Tropeninseln kommt das Rezept für das schönste, begehrenswerteste Braun unter der Sonne. Pflegen Sie sich wie die dunkelhäutigen Schönheiten mit einer natürlichen Komposition von Palmkernöl und Kakaobutter und anderen hautfreundlichen Wirkstoffen. Das macht Ihre Haut samtweich, geschmeidig und topbraun. Topbraun ohne Sonnenfilter vertieft die Bräune, wenn die Haut schon sonnengewöhnt und nicht mehr sonnenempfindlich ist, und schenkt ihr das Geheimnis verlockender Tropenbräune.

DRUGOFA KÖLN

Urlaub ohne faulenzen? Probieren Sie es aus: In einem Aktivurlaub erholen Sie sich blendend vom Alltagstrott

VIERMAL FERIEN FÜR SPORTLICHE

Foto: Ulrich Kerth

Segelferien: für Sportler, die Wind und Wetter nicht scheuen

Kreuz und quer durch die Ägäis

Zwei Wochen auf See – im Mittelmeer: ein traumhafter Urlaub für Segler und alle, die schon immer segeln lernen wollten. Skipper Hannes und Smutje Riki sorgen dafür an Bord der „Shanty". Die „Shanty" ist 14,07 Meter lang, 3,68 Meter breit und hat sieben Gästekojen. Sie kreuzt von März bis Oktober in der Ägäis.

Wir waren eine Woche lang dabei. Haben in frischer Brise Segel gesetzt, in sternenklarer, warmer Nacht Wache geschoben. Wir haben reihum Backschaft gemacht, das heißt, Riki beim Küchendienst geholfen. Und wir sind im kristallklaren Meer geschwommen, haben gefischt und uns an Deck gesonnt. Die Kykladen sind „Shantys" Reich. Samos, Ikaria, Mykonos, Delos, Syros, Paros . . . Die Route richtet sich nach Wind und Wetter.

Ein Bummel durch blumengeschmückte Gäßchen auf Mykonos, ein Erkundigungsgang über Marmortrümmer und Mosaikböden des antiken Heiligtums auf Delos. Köstliche Langusten in kleinen Hafenkneipen, hinreißende Buzuki-Musik in gemütlichen Tavernen. Und dazwischen immer wieder Segelmanöver, Navigationsübungen. Ein Segeltörn durch die Ägäis ist etwas für Leute, die anpacken können – und zugleich genießen wollen.

- Packen Sie in Seesack oder Falttasche (kein Koffer!) Ölzeug, Gummistiefel, Jeans, Shorts, Pulli, Mütze, Bade-, Nacht- und Trainingsanzug, Seglermesser, zwei Bettlaken, einen Kissenbezug. Dauerwurst und Dosenwürstchen nicht vergessen!
- 14 Tage „Shanty"-Tour durch die Ägäis kosten mit Flug ab München und Transfers von Athen zur Startinsel 1333 DM (April) bis 1858 DM (August), Navigationsunterricht und Seemeilen- bzw. Wachführerbescheinigung inkl. Für die Verpflegung kommen ca. 130 DM hinzu.
- Veranstalter: Intercontinental Reisen, Türkenstr. 71, 8000 München 40.
- Auskünfte: Griechische Zentrale für Fremdenverkehr, Neue Mainzer Str. 22, 6000 Frankfurt 1, oder Pacellistr. 2, 8000 München 2.

Hoch über dem Meer

Bergerfahrung brauchen Sie nicht, aber Kondition. Dann sind Sie fit fürs Bergwandern auf Korsika. Diese Insel ist ein wild zerklüftetes Gebirge im Meer, mit einigen Zweitausendern. Sechs davon stehen auf dem einwöchigen Programm der Alpinschule Innsbruck, das wir testeten. Der Monte Cinto, mit 2706 Metern Korsikas höchster Berg, wird als absoluter Höhepunkt der Wanderwochen (von Mai bis September) erobert: 13 Stunden Kraxelei kostet der Eintrag ins Gipfelbuch.

Im Schnitt aber ist man nur fünf bis sieben Stunden am Tag unterwegs. Sechs Uhr Wecken, 6.30 Uhr Frühstück, sieben Uhr Aufbruch – 1500 Meter hoch über dem Mittelmeer. Ausgangspunkt der Gipfelstürmerei ist nämlich das Camp „Domblick" am Ende des Stranciacone-Tales, etwa 60 Kilometer von der Hafenstadt Bastia entfernt: zwei behäbige Blockhütten mit Küche, Aufenthaltsräumen, (eiskalten) Duschen und Schlafsälen.

Vom „Domblick" aus geht es steil hinauf – durch betäubend duftende Macchia, über Geröllfelder und Felsbrocken. Atemberaubend schönen Ausblicken entgegen. Von Tag zu Tag werden die Touren ein bißchen länger, ein bißchen anstrengender. Aber von Tag zu Tag fallen sie einem leichter. Wir lernten von Hermann, dem Bergführer, wie wichtig ein gleichmäßiger Rhythmus beim Gehen ist. Daß Reden unnötig Puste nimmt, daß ein Bergsteiger stets tief und ruhig durchatmen muß, will er ans Ziel kommen.

Von uns Amateur-Alpinisten kamen alle mit – und jeweils am frühen Nachmittag wieder gut im Camp an,

Foto: Lore Großhans

Bergsteigerferien: für schwindelfreie Sportler mit Kondition

wo der österreichische Koch Charley mit Speckknödeln und ähnlichen Kalorienbomben aufwartete. Danach: ein Sonnenbad oder ein Treff bei „Dominik", der einzigen Kneipe. Und abends: Hüttenzauber bei korsischem Rotwein.

- Nehmen Sie kräftige Bergstiefel mit (vorher einlaufen), Anorak oder Regenschutz, Wollpulli, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Wollsocken und Bikini. Rucksack, Rebschnur, Feldflasche und Schlafsack stellt das Camp.
- Eine Wanderwoche kostet mit Flug ab München und Transfers, Vollpension, Bergführer, Diplom 848 DM, Einzelbettzuschlag 70 DM.
- Veranstalter: Alpinschule Innsbruck, Müllerstr. 27/III, A-6010 Innsbruck, zu buchen über Touropa.
- Auskünfte: Französisches Verkehrsbüro, Kaiserstr. 12, 6000 Frankfurt.

Warum ein kleiner Italiener auf Frauen so anziehend wirkt.

Kein Geringerer als der weltberühmte italienische Stylist Nuccio Bertone hat den Innocenti entworfen.

Er gab ihm das sprichwörtlich "Italienische": Chic, Klasse und Rasse. Das Britische ist weniger sichtbar, dafür aber umso besser spürbar.

Der millionenfach bewährte Motor mit seinen 986 ccm hat 32kW (44PS) und bringt es spielend auf 134 km/h. Doch trotz dieser Spurtfreudigkeit braucht der Innocenti nur 6 l/100 km. Sonst bietet er innen, was meistens nur Luxuslimousinen auszeichnet.

Dicke Bodenteppiche, luxuriöse Veloursitze, getönte Scheiben ringsum und ein modern funktionales Armaturenbrett.

Selbst wenn ein Einkaufsbummel mal etwas größere Dimensionen annimmt – hinter der breiten Hecktür ist enorm viel Platz.

In letzter Zeit kann man immer mehr Innocentis vor den chicsten Geschäften vorfahren sehen. Ihren Besitzern sieht man es an – sie haben Geschmack.

Den Innocenti 90L gibt es inkl. MWSt. ab DM 8.062.– den stärkeren und schnelleren 120L ab DM 9.071.– (unverbindliche Preisempfehlungen). Eine Probefahrt gibt es gratis bei Ihrem Leyland-Händler.

Innocenti

Leyland Mini, Innocenti, Allegro, Maxi, Princess, Triumph, Rover, Jaguar.

So individuell wie die Leute, die sie fahren.

90L: 32 kW (44 PS), 986 ccm, 134 km/h., 6l/100 km. 120L: 47 kW (64 PS), 1256 ccm, 145 km/h., 7,1 l/100 km. Beide mit Scheibenbremsen vorne, 3 Türen, Laderaum bis 930 l. 1 Jahr Garantie ohne km-Begrenzung. Prospekte und Händlernachweis von: Leyland GmbH, Postfach 1940, 4000 Düsseldorf 1, Telefon 02 11/7 81 81. Übrigens sind über 3600 Servicestationen in Europa für Sie da.

Fortsetzung von Seite 149

SO EIN URLAUB BRINGT SIE IN SCHWUNG. ZU WASSER ODER ZU LANDE

Foto: Ingrid Heinzelmann

Ferien auf zwei Rädern: für Sportler, die viel sehen wollen

Radeln um den Genfer See

Wollen Sie sich nicht mal in den Ferien richtig abstrampeln? Per Fahrrad natürlich, rund um den Genfer See? Wir haben es ausprobiert: Sich abzustrampeln kann viel Spaß machen und obendrein erholsam sein!

Freilich: Radfahren müssen Sie können. Auch sollten Sie sich auf kürzeren Ausflügen schon etwas Kondition antrainiert haben. Sonst könnte Ihre „Tour du Lac" durch Schwielen und Muskelkater empfindlich beeinträchtigt werden.

Von Lausanne aus radelten wir – 18 Radler aus fünf Ländern – um den Genfer See, 186 Kilometer in fünf Tagen. Auf Leih-Velos mit Zehn-Gang-Schaltung: kein Luxus auf der bergigen Strecke. An Yachthafen und Obstgärten vorbei, durch Weinberge, Naturschutzgebiete und romantische Stadtchen, über stille Landstraßen, aber auch durch Stadtverkehr. Das malerische Nyon, Genf, das mittelalterliche Yvoire, der Nobelort Evian, das wuchtige Schloß Chillon, Montreux und Vevey liegen auf der Route.

Bilanz beim Abschieds-Fondue in Lausanne: fünf Platten, acht abgesprungene Ketten, ein Paar zerbrochene Pedale (alles perfekt repariert von Reiseleiter Donald). Vor allem aber: unvergeßliche Eindrücke – und Reisekameradschaft.

● In die Gepäcktaschen passen nur Ersatz-Jeans, Pulli, T-Shirts, Nachtzeug, Regenhaut, Sandalen, Mütze. Koffer samt unnötiger Garderobe bleiben im Hotel. Das Auto evtl. auch.

● Die Tour (von Mai bis Oktober) kostet inkl. Fahrradmiete, Stadtrundfahrt in Genf, Unfallversicherung und Halbpension 525 Schweizer Franken, ohne Abendessen 450 sfr. Für Mittagessen und Getränke kommen noch etwa 120 sfr dazu. (1 sfr ca. 1,08 DM.)

● Anreise: 1. Bahn: Frankfurt – Lausanne ca. 6½ Stunden. Rückfahrkarte 2. Klasse 134,80 DM. 2. Flug Frankfurt – Genf ca. 1 Stunde. Weekendflug hin und zurück 316 DM. Direktbus Flughafen Genf – Lausanne 14 sfr. 3. Auto: Frankfurt – Karlsruhe – Basel – Bern – Lausanne 524 km.

● Veranstalter: Welcome Swiss Tours, 7, Avenue Benjamin-Constant, CH-1003 Lausanne. Auch über ADAC Reise GmbH zu buchen.

● Weitere Auskünfte erteilt das Schweizer Verkehrsbüro, Kaiserstr. 23, 6000 Frankfurt.

Paddeln auf schwedischen Seen

Wasser, Sonne, Wald . . . An der norwegischen Grenze, 200 Kilometer nördlich von Göteborg, ist Schwedens Gutwetterecke – und ein Paradies für Kanusportler: In Grunnerud, inmitten eines 10 000 Quadratkilometer großen Seengebiets, gehen von Juni bis August Scharen gelber Kanus auf wildromantische Fahrt.

Falls die Abenteuerlust Sie packt: Paddeln müssen Sie nicht können (Schwimmen allerdings schon!). Ein Führer schleust Sie über die stillen Seen und alten Flößerstraßen. Er bringt Ihnen auch bei, wie man Rechts- und Linksbögen schlägt oder eine Portage (Landtransport) bewältigt.

● Mitbringen müssen Sie Luftmatratze, Schlafsack, Pulli, Gummistiefel, Regenschutz, Badeanzug, Handschuhe, Sonnencreme, Hansaplast, Besteck, Teller, Becher. Die übrige Ausrüstung wird gestellt.

● Die einwöchige Kanu-Safari kostet 377 DM (ohne Anreise), 495 DM inkl. Autofähre Frederikshavn – Göteborg – Frederikshavn, fünf- bis siebenmal täglich, Fahrzeit 3 Stunden (jede weitere Person 395 DM), 669 DM inkl. Autofähre Kiel – Göteborg – Kiel, einmal täglich, Fahrzeit 13 Stunden (jede weitere Person 519 DM), 686 DM inkl. Bus ab Hamburg.

● Bus-Anreise: Mit Continentbus auch ab 24 weiteren deutschen Städten. Zuschlag zum Hamburg-Preis z. B. ab Frankfurt 77 DM.

Ferien im Kanu: für Sportler, die Sinn für Romantik haben

Wir waren als blutige Laien an den Start gegangen. Nach 140 Kilometern Paddeln waren wir begeisterte Kanuten. Trotz Schwielen an den Händen und Sonnenbrand. Paddeln, baden, sonnen, angeln, Beeren und Pilze suchen, auf dem Spirituskocher brutzeln, am Lagerfeuer träumen, im Biwak übernachten: davon hatten wir längst nicht genug.

● Veranstalter: Sun-Team Erlebnisurlaub GmbH, Postf. 105728, 2000 Hamburg 1. Buchen kann man auch über: twentours, GUT, Fast-Reisen.

● Weitere Auskünfte über: Schwedische Touristik Information, Glockengießerwall 2–4, 2000 Hamburg 1

freundin
Kauf-Informationen

Haben Sie in dieser freundin etwas entdeckt, das Sie kaufen möchten? Dann schreiben Sie an den Hersteller. Der sagt Ihnen gern, welche Geschäfte in Ihrer Nähe das Gewünschte führen.

Mode (Seite 8 bis 49)

Adolf-Accessoires, Postfach, 6900 Heidelberg; **Aigle Hutchinson** über: Mapa GmbH, Postfach 3909, 3000 Hannover; **Pierre d'Alby,** 60, Rue Richelieu, F-75002 Paris; **Andrée-Accessoires,** Jörg Schwind, Herterichstr. 55, 8000 München 71; **Baltrik,** Conzelmann & Co, Bahnhofstr. 34, 7460 Balingen; **Beck,** Feldmeier KG, Marienplatz, 8000 München 2; **Bellinda,** Postfach 120, 8920 Schongau; **Birds of Paradise,** Thierschmidt KG, Schenkendorfstr. 29, 4330 Mülheim (Ruhr); **Blacky Dress,** Martin W. Klötzer, Kaiser-Friedrich-Ring 72, 4000 Düsseldorf 11; **Bolero,** Silvain & Cie, 20, Rue Claude Lorrain, F-59071 Roubaix; **Jean Cacharel,** 49, Rue Etienne Marcel, F-75001 Paris, oder über: Cacharel, Cecilienallee 68, 4000 Düsseldorf; **Charese,** 45, Rue d'Aboukir, F-75002 Paris; **Chiwitt KG,** Hugo-Viehoff-Str. 86, 4000 Düsseldorf; **Cloo-Cloo,** Christian Hennig, Modering 3, 2000 Hamburg; **Creation Mademoiselle,** Gerhard Papst, Kurfürstendamm 67, 1000 Berlin 15; **Daily Blue** über: Bellini GmbH, Alte Rabenstr. 12b, 2000 Hamburg 13; **Ecriture,** 67, Rue Pascal, F-75013 Paris; **Elkont,** Industriestr. 6, 8820 Gunzenhausen; **Emesse,** 3, Rue de l'Arrivée, F-75015 Paris; **Ergee,** Oststr. 10, 8972 Sonthofen; **Felina,** Melchior/Lange Rötterstr., 6800 Mannheim; **Forum,** Kronenstr. 54, 4000 Düsseldorf; **Lizzi Fritzenschaft,** Wannenstr. 14, 7000 Stuttgart; **Gehring GmbH,** Rottenburger Str. 33, 7454 Bodelshausen; **Glad,** Kaiserstr. 8, 8000 München 40, **Gossard GmbH,** Bahnhofstr. 265, 7457 Bissingen; **Gudule,** 47, Rue Saint-André-des-Arts, F-75006 Paris; **Didier Hagler,** 6, Rue du Caire, F-75002 Paris; **Hauber Second Life,** Postfach 148, 7440 Nürtingen; **Daniel Hechter,** 35, Rue de Trévise, F-75009 Paris, oder über: Hechter, Bauerstr. 34, 8000 München 40; **Hudson,** Postfach 800 580, 7000 Stuttgart 80; **Joke & Fun,** Thierschmidt, Schenkendorfstr. 29, 4330 Mülheim (Ruhr); **Jorca,** Rue du Dr. Schweitzer, Zone Industrielle, F-75130 Ars sur Moselle; **Kunert,** „Piccola", Lindauer Str. 27–61, 8970 Immenstadt; **La Bagagerie,** 13, Rue Tronchet, F-75008 Paris; **Lecomte,** Postfach 2048, 3140 Lüneburg; **Lord John & Lady Jane,** Kurfürstenstr. 49, 8000 München 40; **Jean Claude de Luca,** 9, Ave. de l'Opéra, F-75001 Paris; **Micmac,** 68, Bd. Bourdon, F-92201 Neuilly-sur-Seine, **Mix Match** über: Horst Rösner KG, U 5, 16, 6800 Mannheim 1; **Monica,** 102, Bd. Sébastopol, F- 75002 Paris; **Nana,** Frankfurter Str. 58, 4502 Bad Rothenfelde; **Nik-Nik** über: Bodo Pfeiffer, Kreuzstr. 12, 4006 Erkrath 1; **Novi di San Daniele del Friuli** über: Fritz Stecher, Zollbergstr. 70, 7300 Esslingen; **Pancaldi** über: Marek Zandberg, Schellingstr. 26, 8000 München 40; **Peppermint,** 28, Rue Beaubourg, F-75000 Paris; **Bodo Pfeiffer,** Kreuzstr. 12, 4006 Erkrath; **Playtex GmbH,** 6508 Alzey; **Ursel Port,** Gutenbergstr. 7–9, 8050 Freising; **Chéné-Pouplard,** F-49410 Saint-Florent-Le-Vieil; **PR-Group,** Bockenheimer Anlage 36, 6000 Frankfurt/Main; **Georges Rech,** 112, Rue Réaumur, F-75002 Paris; **Seeler,** Blitzkuhlenstr. 81, 4350 Recklinghausen; **Severin,** Brüsseler Str. 89–93, 5000 Köln, **Ski-Mieder,** Hohe Pforte 4/6, 5000 Köln; **Susa,** Postfach 10, 7072 Heubach; **Synonyme de Georges Rech,** 112, Rue Réaumur, F-75002 Paris; **Schiesser AG,** 7760 Radolfzell a. Bodensee; **Schmalor,** Siegesstr. 5, 8000 München 40; **Schwabinchen,** U Eglauer, Taunusstr. 33, 8000 München 40. **Thierschmidt KG,** Schenkendorfstr. 29, 4330 Mülheim/Ruhr; **trigema,** Gebr. Mayer KG, Postfach 100, 7453 Burladingen; **Triumph,** Marsstr. 40, 8000 München 2; **Valentino** über: Ugo Enrico Conte di Pompeo, Bernadettestr. 1, 8000 München 19; **Fridolin Witzki,** Grombühlstr. 12, 8700 Würzburg; **Zoom,** Jacques Buisson, Kronenstr. 46, 4000 Düsseldorf

Tips & Ideen (Seite 112 bis 124)

Beck Duft, Feldmeier KG, Marienplatz 8000 München 2; **Anny Blatt** über Garnimport KG, Postfach 1208, 7253 Renningen 1; **Cantoni** über Peter Barg, Trabener Str. 25, 1000 Berlin 33; **Dierig GmbH,** Kirchbergstr. 23, 8900 Augsburg. **KBC,** 7850 Lorrach, **Rawe & Co,** Postfach 2249 4460 Nordhorn; **Riedinger,** Postfach, 8900 Augsburg; **Stoff-Hecht,** Hafenmarktpassage, 7100 Heilbronn.

Fundgrube (Seite 186/187)

Auböck, Bernardgasse 23, A-1070 Wien; **Aupele,** Beim Brünnle 11, 7060 Schondorf; **Babette Schweizer's Panoptikum,** Schellingstr. 89, 8000 München 40; **Böck,** Feilitzschstr. 15, 8000 München 40, **Bruno Braun,** Schellenbecker Str. 53, 5600 Wuppertal-Barmen; **Die Muschel,** Schulstr. 36, 8000 München 19; **Go-in,** Herzogspitalstr. 3, 8000 München 2; **Küchenkramerin,** Kramgasse 1, 8400 Regensburg; **Marianne Pastré,** Lenbachplatz 9, 8000 München 2; **Porcelaine de Paris,** 10, Rue de la Pierre Levée, F-75011 Paris; **Postergalerie am Forum,** Münchner Freiheit, 8000 München 40; **Schnick-Schnack,** Prannerstr. 11, 8000 München 2; **Schwabinger i-tüpferl,** Barerstr. 61, 8000 München 40; **Elsbeth Tillmanns,** Breite Str. 82, 4150 Krefeld.

Wohnen (Seite 180 bis 182)

Seite 180
Tapete, Stoffe: D + T über Ann Idstein, Schellingstr. 16, 6000 Frankfurt; Tischlampe: Artemide, ges. bei Lampen + Tische Jobst, Eppendorfer Landstr. 10, 2000 Hamburg 20.

Seite 181
Tapete, Bordüre, Stoffe: D + T über Ann Idstein, Schellingstr. 16, 6000 Frankfurt; Holzbank: Architekturbüro Mangelsen, Kirchenweg 2286 Keitum/Sylt; weiße Kissen: Magazin, Dorotheenstr. 53, 2000 Hamburg 60, Geschirr: Eins-Zwei-Drei, Gärtnerstr. 26, 2000 Hamburg 20

Seite 182 – Foto oben
Tapete, Stoffe: Rasch, Postfach 120, 4550 Bramsche; Tisch: Artemide über Rosenthal Einrichtung KG, Vertrieb Schloß Lüntenbeck, 5600 Wuppertal 11; Kokosboden: De-Ko-We, Postfach 2025, 4270 Dorsten 2; Kakteen: Selection ‚E', Neuer Wall 36, 2000 Hamburg 36.

Seite 182 – Foto unten
Tapete, Stoff: Ikea Deutschland GmbH, Am Wandersmann 2–4, 6238 Hofheim-Wallau; Tisch, Hängelampe: Magazin, Dorotheenstr. 53, 2000 Hamburg 60; Fliesenboden: Villeroy + Boch, Postfach 120, 6642 Mettlach 1; Schrank: Poppel's, Milchstr. 6 b, 2000 Hamburg 13; weißes Stapelgeschirr: Selection ‚E', Neuer Wall 36, 2000 Hamburg 36.

Haben Sie's gewußt?

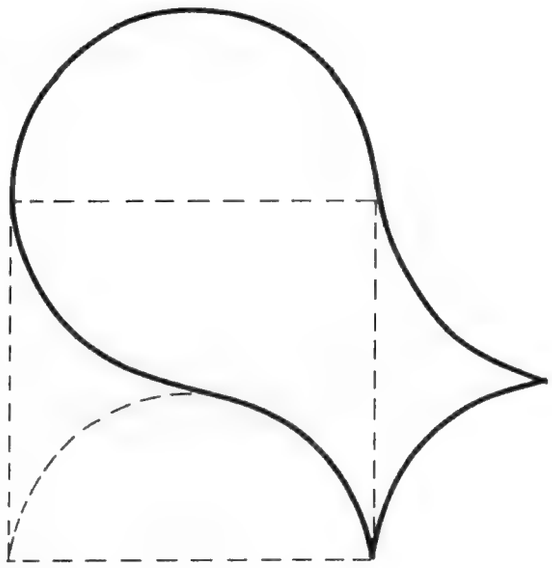
Auflösung des Kreuzwortpreisrätsels aus Heft 8/78

Der Lösungsspruch lautet:
Nach Finnland mit GTS-Finnjet

Zu gewinnen gab es:
1. Preis – eine achttägige Finnlandreise für zwei Personen mit Kreuzfahrt über den Saimaa-See, Gewinnerin: Therese Weiden, Von-Diergardt-Str. 15, 5090 Leverkusen;
2. Preis – eine Schiffspassage Travemünde – Helsinki – Travemünde in Kategorie A für zwei Personen, Gewinnerin: Magdalena Strüber, Schulstr. 12, 3411 Bilshausen;
3. Preis – eine Schiffspassage Travemünde – Helsinki – Travemünde in Kategorie B für zwei Personen, Gewinnerin: Renate ter Wiel, Almastr. 50, 4200 Oberhausen.
Alle Reisen von Finnjet.

Auflösung
der Kopfnuß von Seite 141:
1. c; 2. a; 3. b; 4. b; 5. a; 6. c

Auflösung
der Kopfnuß von Seite 139:



Lactacyd wäscht Hautprobleme fort.

Jetzt neu in Ihrer Apotheke.

Viele leiden unter Hautproblemen, unter Pickeln und Mitessern, Ekzemen, berufsbedingten Hautreizungen oder Seifenempfindlichkeit. Auch wunde Babyhaut ist unangenehm. Hautprobleme stören den natürlichen Säureschutzmantel der Haut: sie verliert ihre Schutzfunktion. Der pH-Wert ist zu hoch.

Lactacyd hat einen niedrigen pH-Wert. Dadurch wird die Abwehrfunktion der Hautoberfläche wieder hergestellt. Lactacyd regeneriert den natürlichen Säureschutzmantel durch biologische Milchsäure und Milchserum.

Lactacyd reinigt seifenfrei; rückfettende Hautschutzstoffe verhindern das Entfetten der Haut.

Lactacyd. Wasch-Therapie bei Hautproblemen.

Foto: Holz + Wunsch

Ananasgelee. Dafür sollten Sie unbedingt frische Ananas verwenden, die es im Augenblick auch in Supermärkten sehr günstig zu kaufen gibt

Schwarzkirschkonfitüre. Aus den fast schwarzen, zuckersüßen Herzkirschen. Wird mit Kirschwasser parfümiert

Pflaumenmarmelade. Ist frischer als das bekannte Pflaumenmus, weil sie nur kurz gekocht wird

Quittenmarmelade. Üblicherweise kocht man aus Quitten Gelee. Aber Marmelade aus diesen würzigen Früchten ist einfach kräftiger im Geschmack

Johannisbeergelee. Aus roten und aus schwarzen Johannisbeeren. Schmeckt auch gut im Quark!

Erdbeer-Johannisbeermarmelade. Schmeckt süß dank reifer Erdbeeren. Und säuerlich durch Johannisbeere

Himbeerkonfitüre.
Aus reifen, ganzen Früchten, die nicht zerkleinert werden.
Mit Himbeergeist abgeschmeckt

Aus Ihrer Küche:

Marmeladen, die es nicht zu kaufen gibt

Keine Angst: Sie sollen jetzt nicht wie unsere Großmütter tagelang mit hochrotem Kopf die Gartenernte für den Winter einkochen. Kaufen Sie zwei, drei Pfund frisches Obst. Und kochen Sie daraus Ihre Lieblingsmarmelade. Das macht nicht viel Arbeit. Aber dafür großen Spaß!

Aprikosenkonfitüre.
Dafür werden die Früchte in Stücke geschnitten, nicht püriert.
Aprikosenschnaps als Aroma

Marmeladen, die es nicht zu kaufen gibt

Aprikosenkonfitüre

Zutaten: 1 kg Aprikosen, 1 kg Gelierzucker, 2 Gläschen (4 cl) Aprikosenschnaps, Saft einer Zitrone

Zubereitung: Die Aprikosen halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit dem Gelierzucker vermischen. Etwa zwölf Stunden Saft ziehen lassen. Dann unter Rühren zum Kochen bringen. Vier Minuten sprudelnd kochen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Konfitüre mit Aprikosenschnaps und Zitronensaft abschmecken. Heiß in die vorbereiteten Gläser füllen.

Quittenmarmelade

Zutaten: 2 kg Quitten, 1 kg Zucker, 1 Normalflasche flüssiges Geliermittel

Zubereitung: Den Flaum von der Quittenschale mit einem trockenen, sauberen Tuch gründlich abreiben. Die Quitten waschen und abtropfen lassen. In kleine Stücke schneiden, dabei Stiel, Blütenansatz und das Kerngehäuse entfernen. Die Quittenstücke in einen Topf geben. Mit so viel Wasser aufgießen, daß die Früchte knapp bedeckt sind. Zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich kochen lassen. Den Zucker dazugeben. Unter Rühren zum Kochen bringen. So lange kochen lassen, bis der Zucker sich ganz aufgelöst hat. Das flüssige Geliermittel einrühren. Noch kurz aufwallen lassen. Die Quittenmarmelade heiß in die vorbereiteten Gläser füllen.

Schwarzkirschkonfitüre

Zutaten: 1750 g süße Schwarzkirschen, 1500 g Zucker, 10 g Citropekt (Zitronensäure), 1 Normalflasche flüssiges Geliermittel, 2 Gläschen (4 cl) Kirschwasser, Saft einer Zitrone

Zubereitung: Die Kirschen entstielen und entsteinen. Große Früchte vierteln, kleinere halbieren. In einen Topf geben. Mit dem Zucker und der Zitronensäure gut vermischen. Unter Rühren langsam aufkochen und zehn Minuten kochen lassen. Das Geliermittel hineinrühren. Noch einmal kurz aufkochen. Vom Herd nehmen. Kirschwasser und Zitronensaft hineingeben. Die Konfitüre heiß in die vorbereiteten Gläser füllen.

Erdbeer-Johannisbeer-Marmelade

Zutaten: 500 g Erdbeeren, 500 g rote Johannisbeeren, 1 kg Gelierzucker, Saft einer Zitrone

Zubereitung: Die Erdbeeren waschen, entstielen und abtropfen lassen. Große Früchte vierteln, kleine halbieren. Die Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen und ebenfalls abtropfen lassen. Die Beeren miteinander vermischen. Die Hälfte der Beeren pürieren. Das Fruchtmus mit den restlichen Beeren in einen Topf geben. Mit dem Gelierzucker gut vermischen. Unter Rühren

langsam aufkochen und zehn Sekunden sprudelnd kochen lassen. Zitronensaft hineinrühren. Die Marmelade heiß in die vorbereiteten Gläser füllen.

Was Sie noch wissen sollten:

- Füllen Sie die heiße Marmelade in peinlich saubere Gläser, die Sie mit heißem Wasser ausgespült haben.
- Damit die Gläser nicht springen, stellen Sie einen silbernen Löffel hinein, der die Hitze leitet.
- Verschließen Sie die Gläser, solange die Marmelade noch warm ist: Feuchten Sie das Cellophanpapier mit Alkohol an, und binden Sie es mit Gummiband oder bunten Schnüren fest.
- Marmeladen halten sich, kühl und dunkel aufbewahrt, garantiert ein bis zwei Jahre.
- Für Kalorienbewußte: Sie können Marmeladen auch mit Süßstoff kochen. Dann allerdings sollten Sie sie bald verbrauchen. Denn Süßstoff konserviert nicht, wie es Zucker tut.

Pflaumenmarmelade

Zutaten: 1250 g Pflaumen oder Zwetschgen, 1 Stück Vanillestange, 2 Beutel Gelierpulver à 10 g, 1 kg Zucker, Saft einer Zitrone

Zubereitung: Die Pflaumen oder Zwetschgen halbieren, dabei entstielen und entsteinen. Die Früchte in Stücke schneiden. In einen Topf geben. Die

Vanillestange längs halbieren. Das Vanillemark herausschaben. Zu den Pflaumen geben. Nach und nach das Gelierpulver gründlich unter die Früchte mischen. Unter ständigem Rühren langsam zum Kochen bringen. Den Zucker dazugeben. Unter weiterem Rühren nochmals aufkochen und zehn Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Den Zitronensaft hineinrühren. Die Pflaumenmarmelade heiß in die vorbereiteten Gläser füllen.

Himbeerkonfitüre

Zutaten: 1 kg Himbeeren, abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 kg Gelierzucker, Saft einer Zitrone, 1–2 Gläschen Himbeergeist (2–4 cl)

Zubereitung: Die Himbeeren vorsichtig waschen, damit sie nicht zerdrückt werden, und gut abtropfen lassen. Entstielen und verlesen. In einen Topf geben und mit der Zitronenschale und dem Gelierzucker gut vermischen. Etwa zwölf Stunden lang Saft ziehen lassen. Dann unter Rühren zum Kochen bringen und sprudelnd zehn Sekunden kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Himbeerkonfitüre mit dem Zitronensaft und dem Himbeergeist abschmecken. Heiß in die vorbereiteten Gläser füllen.

Johannisbeergelee

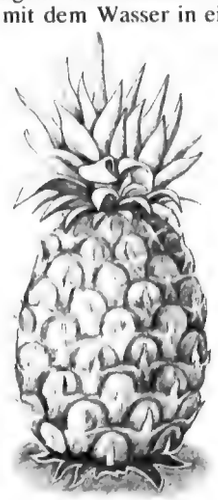
Zutaten: 1,5 kg rote Johannisbeeren, 1 kg schwarze Johannisbeeren, 3/8 l Wasser, 2 kg Zucker, 1 Normalflasche flüssiges Geliermittel, Saft von zwei Zitronen

Zubereitung: Die Johannisbeeren in einen Topf geben und zerdrücken. Das Wasser dazugießen. Unter Rühren zum Kochen bringen und kurz aufkochen lassen. Das Fruchtmus auf ein über den Topf gespanntes sauberes Mulltuch schütten und den Saft ablaufen lassen. (Falls Sie einen Entsafter besitzen, können Sie auch damit den Johannisbeersaft herstellen.) Von dem Saft 1 1/2 Liter abmessen. Wenn nötig, mit Wasser auffüllen. Den Zucker dazugeben und unter Rühren erhitzen. Kurz vor dem Aufkochen das flüssige Geliermittel einrühren. Das Johannisbeergelee einmal gut aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Den Zitronensaft hineinrühren. Das Gelee heiß in die vorbereiteten Gläser füllen.

Ananasgelee

Zutaten: 2 frische Ananas von je ca. 1 kg, 1/4 l Wasser, wenn nötig etwas Grapefruitsaft, 2 Beutel Gelierpulver à 10 g, 1 kg Zucker, Saft einer Zitrone

Zubereitung: Von den Ananas die harte, stachelige Schale abschneiden. Die Frucht quer in Scheiben schneiden. Die harte Mitte kreisförmig herauslösen. Die Ananasscheiben in möglichst kleine Stückchen schneiden. Den beim Schälen und Zerkleinern austretenden Saft auffangen. Ananasstücke und -saft mit dem Wasser in einen



Topf geben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze weich kochen. Die Früchte auf ein Sieb geben, den Saft abtropfen lassen. Das Fruchtfleisch gut ausdrücken. (Falls Sie einen Entsafter besitzen, können Sie auch damit den Ananassaft herstellen.) Den Ananassaft, wenn nötig, mit dem Grapefruitsaft auf 1 Liter auffüllen. In einen Topf gießen. Das Gelierpulver gründlich unter den Fruchtsaft mischen. Unter ständigem Rühren erhitzen. Bei Kochbeginn den Zucker dazugeben. Wieder aufkochen und noch eine halbe Minute kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Den Zitronensaft hineinrühren. Das Gelee in die vorbereiteten Gläser füllen.

Ab jetzt ist Zucker in Ihrer „Selbstgemachten" reine Geschmackssache.

Lieben Sie Marmelade frisch und vollmundig?
Dann gibt es für Sie nichts Besseres als OPEKTA 2000 - flüssig.

❶ In OPEKTA 2000 stecken die Erfahrung und das Wissen der wirklich zuständigen Leute. Sie garantieren die einfache Handhabung und die zuverlässige Wirkung von OPEKTA. Außerdem: In jeder Packung ist eine ganz genaue, ganz einfache Rezept-Liste für alle bekannten Fruchtsorten.

❷ Fast ungekocht…
Nur 10 Sekunden sprudelnd kochen – das ist die Opekta-Schonzeit für Ihre Früchte. Ergebnis: eine Marmelade voller Frische, die nach Sommer schmeckt und auch so aussieht.

❸ In jeder OPEKTA-Packung ist auch Citropekt, reine Zitronensäure. Damit auch Früchte mit wenig Fruchtsäure zuverlässig gelieren und fruchtig aromatisch schmecken.

❹ Es geht nicht natürlicher:
OPEKTA ist selbst ein Obsterzeugnis aus Äpfeln.

Lieben Sie es leicht und fruchtig?
Dann gibt es für Sie nichts Besseres als OPEKTA „Zwei zu Eins", das zuckersparende Gelierpulver für den Haushalt.

❶ Das ist revolutionär: Auf 2 Pfund Früchte nehmen Sie höchstens noch 1 Pfund Zucker. Die alte Hausregel – Pfund auf Pfund – gilt hier nicht mehr, und das bedeutet: fruchtiger geht's nicht – leichter auch nicht.

❷ Für OPEKTA ist es Ehrensache, Früchte nicht lange zu zerkochen. Auch mit OPEKTA „Zwei zu Eins" kochen Sie nur 60 Sekunden.

❸ OPEKTA „Zwei zu Eins" geliert zuverlässig und ist problemlos in der Anwendung.

Opekta. Für Dinge, die man mit Geld nicht kaufen kann.

TOAST

Nicht immer hat man Zeit, sich lange in die Küche zu stellen und ein aufwendiges Essen zu kochen. Deshalb finden Sie hier Gerichte, die höchstens eine halbe Stunde dauern. Und die trotzdem sehr gut schmecken!

Orangentoast mit Baiserhaube

ca. 920 Joule/ 220 Kalorien pro Person

Zutaten für 2 Personen:
1 große Orange,
2 Scheiben Toastbrot, 2 Teel.
Butter oder Margarine,
2 Teel. Orangenmarmelade,
1 Teel. Orangenlikör oder
Weinbrand, 1 Eiweiß, 1 Teel.
Zitronensaft, 1 Teel. Zucker

Zubereitung: Den Backofen auf 220 Grad oder den Grill auf höchste Stufe vorheizen. Die Orangen schälen, dabei auch die weiße, bittere Haut völlig entfernen. Die Orange in dünne Scheiben schneiden. Die Brote toasten und dünn mit Butter oder Margarine bestreichen. Die Orangenmarmelade mit dem Orangenlikör oder Weinbrand verrühren. Auf den Broten verteilen. Darauf dachziegelartig die Orangenscheiben legen. Das Eiweiß mit dem Zitronensaft zu steifem Schnee schlagen. Über den Orangenscheiben verteilen. Mit dem Zucker bestreuen. Die Brote in den vorgeheizten Backofen oder Grill schieben und so lange überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist. Sofort servieren.

Salami-Oliventoast

ca. 2070 Joule/ 495 Kalorien pro Person

Zutaten für 2 Personen:
50 g Salami in Scheiben,
10 schwarze Oliven,
2 Tomaten, etwas Oregano,
2 Scheiben Toastbrot, 2 Teel.
Butter oder Margarine,
2 Scheiben Emmentaler Käse

Zubereitung: Den Backofen auf 220 Grad oder den Grill auf höchste Stufe vorheizen. Die Salami in kleine Stücke schneiden. Die Oliven halbieren, entsteinen und vierteln. Die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren und die Stengelansätze entfernen. Die Kerne und das harte gelbe Mark herausdrücken. Das Tomatenfleisch würfeln. In einer Schüssel Salami, Oliven und Tomaten vermischen. Mit Oregano würzen. Die Brote toasten. Dünn mit Butter oder Margarine bestreichen. Das Salami-Oliven-Tomaten-Gemisch darauf verteilen. Mit dem Käse belegen. Die Brote im vorgeheizten Backofen oder Grill so lange überbacken, bis der Käse schmilzt und goldbraun wird.

Sardinentoast

ca. 1360 Joule/ 325 Kalorien pro Person

Zutaten für 2 Personen:
1 Dose Ölsardinen
ohne Haut und Gräten,
1 kleine Zwiebel, 1 kleine
Gewürzgurke, 1 Eigelb,
1 Eßl. feingehackte Petersilie,
Zitronensaft, Salz, Pfeffer,
2 Scheiben Mischbrot,
2 Eßl. frisch geriebener
Emmentaler Käse, 1 Teel.
Butter oder Margarine

Zubereitung: Den Backofen auf 220 Grad oder den Grill auf höchste Stufe vorheizen. Die Ölsardinen gründlich abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerkleinern und zerdrücken. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden. Mit dem Eigelb und der gehackten Petersilie zu den Sardinen geben und alles sehr gut vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Mischbrotscheiben toasten. Die Sardinenmasse gleichmäßig auf den Broten verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Butter oder Margarine in Flöckchen schneiden. Über dem Käse verteilen. Die Brote auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen oder Grill schieben und so lange überbakken, bis der Käse gleichmäßig geschmolzen ist und anfängt braun zu werden. Sofort servieren, solange sie noch heiß sind.

Spargeltoast

ca. 1255 Joule/ 300 Kalorien pro Person

Zutaten für 2 Personen:
1 Dose Spargelspitzen,
1 Eßl. Butter oder Margarine,
2 Scheiben Toastbrot,
2 Teel. Butter oder Margarine,
2 Scheiben gekochter Schinken,
1/8 l Milch, 1 Beutel Helle
oder Weiße Soße, 1 Eßl.
frisch geriebener Emmentaler
Käse, Salz, Pfeffer, Worcester-
soße, etwas Zitronensaft

Zubereitung: Den Backofen auf 220 Grad oder den Grill auf höchste Stufe vorheizen. Den Spargel gut abtropfen lassen. Die Butter oder Margarine in einem flachen Topf zerlassen. Die Spargelspitzen darin heiß werden lassen. Inzwischen die Brotscheiben toasten. Dünn mit Butter oder Margarine bestreichen und mit dem gekochten Schinken belegen. Den Spargel so auf dem Schinken verteilen, daß alle Spargelköpfe in einer Richtung liegen. Die Milch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Das Soßenpulver unter ständigem Rühren hineinstreuen. Den Käse dazugeben und so lange bei milder Hitze rühren, bis er sich völlig aufgelöst hat. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Worcestersoße und Zitronensaft kräftig abschmecken. Über dem Spargel verteilen. Die Brote in den vorgeheizten Backofen oder Grill schieben und so lange überbakken, bis die Oberfläche goldbraun ist. Den Toast sofort servieren.

Corned-beef-Toast

ca. 1655 Joule/ 395 Kalorien pro Person

Zutaten für 2 Personen:
2 große Zwiebeln,
1 Eßl. Butter oder Margarine,
2 Scheiben Mischbrot, 150 g
deutsches Corned beef, Paprika,
1 Ecke 30prozentiger Kräuter-
schmelzkäse (62,5 g), 2 Eßl. Sahne

Zubereitung: Den Backofen auf 220 Grad oder den Grill auf der höchsten Stufe vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In Ringe zerteilen. In einer Pfanne die Butter oder Margarine zerlassen. Die Zwiebelringe darin goldbraun werden lassen, dabei öfter umwenden. Auf Küchenkrepp legen und abtropfen lassen. Die Brotscheiben toasten. Das Corned beef in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Brotscheiben damit belegen. Darauf die gebratenen Zwiebelringe verteilen. Mit etwas Paprikapulver bestreuen. Den Schmelzkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit der Sahne gut verrühren. Über den Zwiebelringen verteilen. Die Brote in den vorgeheizten Backofen oder Grill schieben und so lange überbakken, bis die Käsemasse geschmolzen ist. Noch heiß servieren.

Foto: Holz + Wunsch

Jetzt wird's aber bunt. Oder: Das Ende des Gemüse-Einerleis.

Was ein Gemüse kann, können zwei, drei oder vier noch besser. Weshalb Sie diese frischen Gemüsemischungen besonders begrüßen dürften. Gleich vier Alternativen warten – allzeit bereit – in der Tiefkühltruhe, um jedem Sommermenü ein delikates i-Tüpfelchen aufzusetzen: das knackige Junge Sommergemüse als bunte Beilage. Das temperamentvolle Balkangemüse mit seinem südländischen Pfiff. Das verführerische Buttergemüse, das auf der Zunge zergeht. Oder das feingekräuterte Leipziger Allerlei, mit dem sich allerlei Buntes arrangieren läßt. So wird jedes Essen, ob heiß oder kalt, drinnen oder draußen, zu einem feinen, sommerlichen Hochgenuß. Was sich aus folgenden Beispielen unschwer erkennen läßt.

Balkansalat mit Schafskäse

2 Pack. Balkangemüse (à 300 g), Salz, 4 El Weinessig, 2 rote Zwiebeln, Pfeffer a. d. Mühle, 1 Prise Zucker, 4 El Olivenöl, 50 g Schafskäse.

Balkangemüse in wenig Salzwasser gar kochen, abgießen, erkalten lassen. Aus Weinessig, Zwiebelscheiben, Pfeffer, Zucker und Olivenöl eine Salatsauce zubereiten, über das Gemüse geben, gut durchziehen lassen, dann den Schafskäse zerbröckelt darüberstreuen. Zu gegrillten Schaschlikspießen und Meterbrot reichen.

Sommer-Omelett

20 g Butter und Butter z. Braten, 50 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 Pack. Junges Sommergemüse, 8 Eier, 2 El Wasser, 1 El Milch, Paprikapulver, Pfeffer a. d. Mühle, Salz, 1 Päckchen Schnittlauch, tiefgekühlt.

Butter zerlassen, den gewürfelten Speck darin ausbraten, die gehackte Zwiebel und die in sehr dünne Scheiben geschnittene Knoblauchzehe darin andünsten. Sommergemüse dazugeben, zugedeckt 8-10 Min. gar dünsten. Inzwischen Eier, Wasser, Milch und Gewürze gut aufschlagen, Butter in der Pfanne schmelzen lassen, ¼ des Gemüses hineingeben, mit ¼ der Eimasse begießen, stocken lassen, auf einem Teller anrichten und mit Schnittlauch bestreuen. Aus den restlichen Zutaten drei weitere Omeletts backen.

iglo

Da weiß man, daß es schmeckt.

HAUSHALT-NEWS

Spießgrill für den Tisch

Grillen direkt am Tisch wird immer beliebter. Weil es gemütlich, unterhaltsam und obendrein sehr bequem für die Gastgeber ist: Außer ein paar vorbereitenden Handgriffen hat man nichts zu tun. Jetzt können Sie bei einer Grillparty am Tisch auch buntgemischte Spießchen an-

bieten. Dafür gibt es diesen neuen Tischgrill, bei dem acht Spieße um ein Heizelement angeordnet sind. Sie drehen sich ständig um ihre eigene Achse, so daß alles rundherum und gleichmäßig gar wird. Das heruntertropfende Fett sammelt sich in einer Schale, die nach dem Grillen leicht zu reinigen ist. Spießgrill von Philips; der Preis: etwa 80 Mark

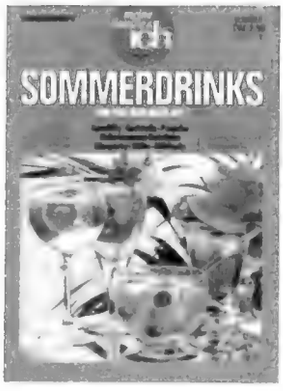
Trinken ohne Reue

Wer sich wundert, daß er nicht abnimmt, obwohl er nur Spatzenmahlzeiten ißt, sollte einmal auf die Getränke achten. Viele – auch die alkoholfreien Erfrischungsgetränke – haben erheblich mehr Kalo-

rien, als man vermutet. Um so erfreulicher, daß die Auswahl an Diätgetränken immer größer wird. Sie enthalten statt Zucker Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe, so daß ihr Nährwert kaum noch ins Gewicht fällt. Ein neues Getränk aus dieser schlanken Linie ist „Sinalco fit", das in den Sorten Orange, fruchttrübe Zitrone und klare Zitrone angeboten wird. Ein Liter hat höchstens 305 Joule/72 Kalorien, soviel wie ein kleiner Apfel. Die Literflasche kostet ca. 1,35 Mark

So wird der Durst erst schön

Mit diesem Sonderheft kommen Sie gut durch den Sommer, auch wenn er noch so heiß wird. Hier wird alles serviert, was erfrischt und den Durst löscht: prickelnde Bowlen, kühler Wein und schäumendes Bier, raffinierte Mixgetränke für lange Partynächte und eiskalte Aperitifs. Natürlich wird



nicht nur Alkoholisches geboten, sondern auch viel Gesundes in flüssiger Form: Obst- und Gemüsesäfte, eiweißreiche Drinks für die schlanke Linie und sommerliche Variationen zum Thema Kaffee und Tee. Auch für den großen Sommerdurst der Kleinen ist gesorgt. Dazu gibt's Rezepte für leichte Snacks und Knabbereien. Sie bekommen das Heft „Sommerdrinks" für 3,50 Mark an der Kasse Ihres Lebensmittelgeschäfts. Oder für 3,90 Mark (inklusive Porto) direkt vom Burda-Verlag, 7600 Offenburg, Postscheckkonto Karlsruhe 172 499-757; das Kennwort ist „Sommerdrinks"

Tiefkühlgemüse: mehr Sorten, mehr Abwechslung

Auf dem tiefgekühlten Gemüsemarkt tut sich einiges. Das Angebot wird immer bunter und reichhaltiger, so daß bald kein Gemüsewunsch mehr offenbleibt. Neu im Sortiment sind jetzt zarte, erntefrische Blumenkohlröschen und saftige Zucchinischeiben. Die Blumenkohlröschen können Sie einfach nur dünsten und mit Salz, Muskat und etwas Butter verfeinern, aber auch mit Käse überbacken oder in einer hellen Soße servieren. Die Zucchinischeiben schmecken am besten in Olivenöl geschmort, zusammen mit Knoblauch, Tomaten, Paprikaschoten, Auberginen und mit würzigen Kräutern wie Thymian, Basilikum und Oregano. Eine Packung Blumenkohlröschen kostet rund 2,70 Mark, eine Pakkung Zucchinischeiben rund 2 Mark (je 300 Gramm). Beides von Dr. Oetker

Wußten Sie schon...

...daß Sie ein Elektrogerät (zum Beispiel Kaffeemühle, Eierkocher) zum Reinigen niemals ins Wasser tauchen dürfen? Sie könnten sonst einen Stromschlag bekommen, wenn Sie das Gerät wieder anschließen. Und auch wenn Sie es nur feucht abwischen, sollten Sie vorsichtshalber immer den Stecker aus der Dose ziehen.

Kaffee – richtig dosiert

Kaufen Sie Kaffee immer gleich filterfertig gemahlen, weil's bequemer ist? Dann gibt es jetzt ein neues, sehr praktisches Gerät für Sie: einen durchsichtigen, aromaschützenden Vorratsbehälter mit einer Dosiertaste. Ein Druck darauf genügt, und es rieselt jeweils die richtige Menge Kaffee für eine Tasse in den Filter, nämlich genau sechs Gramm. Wer den Kaffee nicht so stark

möchte, drückt einfach die Taste nicht ganz ein – dann gibt der Dosierbehälter entsprechend weniger Kaffee her. Hängen Sie ihn am besten in der Nähe Ihrer Kaffeemaschine an die Wand oder dorthin, wo Sie üblicherweise Ihren Kaffee kochen. Er kann entweder angeklebt oder mit Schrauben befestigt werden. Der Kaffeedosierer faßt bis 500 Gramm gemahlenen Kaffee. Preis: ungefähr 15 Mark. Melitta

Anruf genügt!

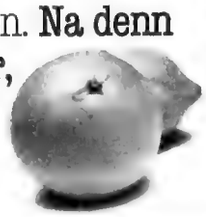
Wenn beim Kochen und Backen plötzlich ein Problem auftaucht, wenn Sie ein ganz bestimmtes Rezept suchen oder sonst einen Rat in Küchenfragen brauchen: Rufen Sie uns doch einfach an! Wir werden versuchen, Ihnen so schnell wie möglich zu helfen. Und falls wir einmal nicht gleich antworten können, rufen wir zurück. Sie erreichen uns am besten von Montag bis Freitag zwischen elf und zwölf Uhr. Unter der Durchwahl-Nummer: **089/1 79 43 17**

deit®

Das meistgetrunkene kalorienarme Erfrischungsgetränk in Europa.

Mit dem großen Durst kommen auch heimliche Dickmacher auf die Waage. Flüssige Kalorien nämlich, die ganz schön ins Gewicht fallen. Denn sie verursachen etwa ein Drittel aller Speckpölsterchen. **Zum Glück gibt es aber ein Getränk, das erfrischt und gut schmeckt. Und das trotzdem nicht dick macht. Es heißt deit.** Und es hat gegenüber den herkömmlichen Durstlöschern bis zu 90% weniger Joule. Das ist die neue Maßeinheit anstelle Kalorien. **Sie können also neunmal soviel davon trinken. Bei gleicher Kalorienmenge.**

Daß deit darüber hinaus so köstlich und bekömmlich ist, hat zwei Gründe. Einerseits verwenden wir dafür nur Wasser aus Natur- oder Mineralbrunnen. Das ist hochwertiges Wasser mit vielen wichtigen Mineralien und Spurenelementen. Andererseits schmeckt deit ganz besonders fruchtig. Nämlich nach Zitronen und Orangen. Und das wird Ihren Gaumen freuen. **Na denn mal Prost. Nicht nur, weil es erfrischt und gut schmeckt.**



(Der schönste Durst ist der Durst, der nicht dick macht. Sagte sich der Mann, der deit erfand.)

Dieses Getränk ist zur Reduktionskost bei Übergewicht und Diabetes geeignet. Es wird in 5 Geschmacksrichtungen hergestellt und enthält pro 0,7 l-Flasche (maximal nur) 147 Joule ≈ 35 Kalorien. deit enthält auch 4 wichtige Vitamine. Und es ist im Lebensmittel- und Getränkefachhandel zu kaufen. Von Sylt bis Partenkirchen.

FF 9

Falls Sie sich für Kalorien interessieren – da gibt es viel Überraschendes und Staunenswertes – schreiben Sie an deit-Service, Postfach 331, 8000 München 60. Für DM 2,– (in Briefmarken) schicken wir Ihnen ein kleines Schlankheits-Brevier mit einer ausführlichen Kalorientabelle der herkömmlichen Nahrungs- und Genußmittel.

Kalorientabelle für durstige Kehlen

Buttermilch	151,0 Joule =	36 Kal.	Gin	1360,0 Joule =	325 Kal.
Cola	188,4 Joule =	45 Kal.	Whisky	1045,0 Joule =	250 Kal.
Fruchtsaft (Apfelsaft)	193,0 Joule =	46 Kal.	Mineralwasser	0,0 Joule =	0 Kal.
Bier (Vollbier, Hell)	197,0 Joule =	47 Kal.	deit max.	21,0 Joule =	5 Kal.

Diese Angaben gelten für jeweils 0,1 l (ca. 100 g)

deit® Damit der Durst nicht dick macht.

Selbst der raffinierteste Salat braucht noch Livio's Vitamine.

Livio gibt dem Salat die Vitamine, die ihm fehlen.

Livio hat, was Ihr Salat noch braucht:
viel Vitamin E und essentielle Fettsäuren (Vitamin F).
Die machen den Salat wertvoller und sorgen für Bekömmlichkeit.

Livio das Herz vom Salat

10 Mark
Menü für zwei

Leberknödelsuppe
Bohnen mit Bauchfleisch
Frische Erdbeeren

Gut essen muß nicht unbedingt teuer sein. freundin beweist das mit diesem Menü

Hauptgericht

Dicke Bohnen mit gekochtem Schweinebauch. Ein deftiges Essen, das man besonders im Rheinland und in Westfalen schätzt. Dicke Bohnen, sie heißen in manchen Gegenden auch Puff- oder Saubohnen, sind die Kerne einer bohnenartigen Frucht. Jetzt gibt es sie überall frisch

Vorspeise

Eine klare Fleischbrühe mit kleinen Leberknödeln. Aus feinpürierter Rinderleber und – damit sie schön locker werden – Semmel. Mit Zitronenschale und Majoran gewürzt

Dessert

Erdbeeren mit Vanillesoße. Jetzt sind Erdbeeren so billig, daß man sie auch kaufen kann, wenn man mit dem Pfennig rechnen muß. Die Soße wird mit Sahne verfeinert

Fotos: Holz + Wunsch

10 Mark
Menü für zwei

Was Sie einkaufen und wie Sie es zubereiten müssen

Für ein Essen, das köstlich schmeckt und rundherum satt macht, brauchen Sie nicht unbedingt viel Geld auszugeben. Es kommt nur auf den überlegten Einkauf an. Und auf die richtigen Rezepte! Das Menü, das wir Ihnen hier vorschlagen, kostet komplett mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert für zwei Personen nur knapp zehn Mark. Wobei die Preise, die unseren Berechnungen zugrunde liegen, natürlich Durchschnittspreise sind. Es kann also sein, daß Sie bei Ihrem Lebensmittelhändler für manche der Zutaten etwas mehr oder sogar weniger bezahlen müssen. Darum lohnt es sich, wenn Sie auf Sonderangebote achten, besonders bei frischem Obst und Gemüse. Die Preise dafür können oft von Geschäft zu Geschäft ganz erheblich schwanken. Sparen können Sie außerdem, wenn Sie auf dem Wochenmarkt einkaufen, und zwar möglichst kurz vor Ende der Geschäftszeit.

Leberknödelsuppe

Zutaten für 2 Personen:
½ altbackenes Brötchen, Salz, 4 – 5 Eßl. Milch, 1 kleine Zwiebel, 1 Teel. Butter oder Margarine, 75 g Rinderleber, etwas abgeriebene Zitronenschale, Majoran, 1 Eßl. feingehackte Petersilie, 1 Eigelb, Pfeffer, wenn nötig etwas Paniermehl oder Mehl, ½ l Fleischbrühe (Würfel oder Instant), feingehackte Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung: Das altbackene Brötchen längs halbieren und in hauchdünne Scheibchen schneiden. In eine kleine Schüssel geben. Mit etwas Salz bestreuen und mit der heißen Milch übergießen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. In einem kleinen Pfännchen die Butter oder Margarine zerlassen. Die Zwiebel darin unter Rühren goldgelb werden lassen. Die Leber gründlich von allen Häuten und Sehnen befreien. In sehr kleine Stücke schneiden und anschließend durch ein Sieb streichen. Sie können die Leber aber auch durch den Fleischwolf drehen, in einem Mixer pürieren oder gleich beim Metzger durchgedrehte Leber kaufen. In einer Schüssel die Leber mit der Zitronenschale, dem Majoran, der Zwiebel, feingehackter Petersilie und dem Eigelb gut verrühren. Die Masse zu den eingeweichten Brötchen geben und alles gründlich vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn der Teig zu weich sein sollte, etwas Paniermehl oder Mehl darunterkneten. Mit feuchten Händen vier bis sechs kleine Knödel formen. Die Fleischbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Leberknödel darin in ca. zehn Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Fleischbrühe würzig abschmecken. Die Leberknödelsuppe vor dem Servieren mit der feingehackten Petersilie bestreuen.

Dicke Bohnen mit Bauchfleisch

Zutaten für 2 Personen:
300 g nicht zu fetter Schweinebauch, 1 kleines Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner, Wasser, Salz, 1,5 kg dicke Bohnen, ½ Eßl. Butter oder Margarine, 1 Teel. Mehl, 3–4 Eßl. Sahne, frisch gemahlener Pfeffer, 500 g neue Kartoffeln

Zubereitung: Das Bauchfleisch mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken. Etwas salzen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 75 bis 90 Minuten weich kochen. Inzwischen die Bohnen aus den Schalen lösen. Waschen und abtropfen lassen. Zum Fleisch geben und in 15 bis 20 Minuten fast weich kochen. Das Bauchfleisch und die Bohnen aus der Brühe nehmen und warm stellen. Die Brühe durch ein Sieb gießen. ⅛ Liter davon abmessen. In einem Topf die Butter oder Margarine zerlassen. Das Mehl unter Rühren darin andünsten. Mit der Brühe aufgießen. Die Sahne dazugeben. Bei starker Hitze in fünf bis zehn Minuten zu einer cremigen Soße kochen lassen. Die Bohnen darin erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bauchfleisch in Scheiben schneiden, auf den Bohnen anrichten. Die Kartoffeln in der Schale gar kochen, pellen und getrennt dazu servieren.

Einkaufszettel

	DM
300 g nicht zu fetter Schweinebauch	1,92
75 g Leber vom Rind	0,65
1,5 kg dicke Bohnen	3,00
500 g neue Kartoffeln	0,60
1 kleine Zwiebel	0,05
1 Bund Petersilie	0,25
250 g frische Erdbeeren	1,10
1 Zitrone	0,25
¼ l Sahne	0,69
¼ l Milch	0,27
1 Ei	0,25
1 Eßl. Butter oder Margarine	0,13
1 altbackenes Brötchen	0,18
½ l Fleischbrühe (Würfel oder Instant)	0,05
1 Päckchen Soßenpulver Vanille	0,24
1½ Eßl. Zucker	0,05
Gesamtbetrag	**9,68**

Nicht berechnet sind: Salz, Pfeffer, Majoran, Paniermehl, Mehl, Lorbeerblatt, Pfefferkörner

Erdbeeren mit Vanillesoße

Zutaten für 2 Personen:
250 g frische Erdbeeren, 1 Eßl. Zucker, ¼ l Milch, ½ Päckchen Soßenpulver Vanille-Geschmack, 1 Teel. Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale, 2 Eßl. süße Sahne

Zubereitung: Die Erdbeeren vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. Die Stiele mitsamt den Kelchblättchen abzupfen. Große Früchte vierteln, kleinere halbieren. Die Erdbeeren in einer Schüssel mit dem Zucker bestreuen, vermischen und ziehen lassen. Inzwischen die Vanillesoße zubereiten. Dafür von der Milch drei Eßlöffel abnehmen. Die Hälfte des Vanille-Soßenpulvers damit gut verrühren. Die restliche Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen. Das angerührte Soßenpulver mit der Zitronenschale in die Milch geben. Unter Rühren kurz aufkochen lassen. Dabei öfter umrühren, damit sich keine Haut bildet. Die Sahne mit dem Schneebesen darunterschlagen. Mit Zucker abschmecken. Die Vanillesoße, ganz wie Sie mögen, lauwarm oder eisgekühlt mit den gezuckerten Erdbeeren vermischen.

Lasagne in Drei Kronen-Qualität macht Stimmung auf italienisch.

Die Glocken läuten den Abend in der Toscana ein. Die richtige Zeit, eine Spezialität der italienischen Küche zu genießen, eine köstliche Lasagne.

Nach dem Originalrezept ist auch die Lasagne in Drei Kronen-Qualität von Maggi zubereitet. Extrabreite Eierbandnudeln werden nach dem Kochen geschichtet und mit Fleischragout und einer feinen Sauce gefüllt. Allein schon die verwendeten Gewürze sind ein Versprechen: Majoran, Thymian, Lorbeer, Basilikum, ein Hauch Knoblauch.

Das alles hat Maggi für Sie tellerfrisch versiegelt. Drei Kronen sind das Versprechen, ausgezeichnet zu essen.

DREI KRONEN

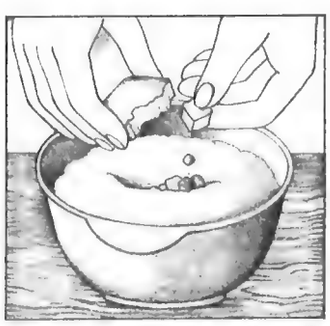
Feine Küche - tellerfrisch versiegelt

Backen: SO GELINGT HEFETEIG

Backrezepte gibt es wie Sand am Meer. Die meisten setzen voraus, daß man schon reichlich Erfahrung gesammelt hat: Denn oft wird die Zubereitung nur in allzu knappen Worten erklärt. Darum beschreiben wir Ihnen in dieser freundin-Serie die verschiedenen Teigarten ganz ausführlich. Diesmal geht es um den Hefeteig. Bei dem es besonders wichtig ist, daß man jeden Handgriff wirklich genau beherrscht

Grundrezept für einen Hefezopf

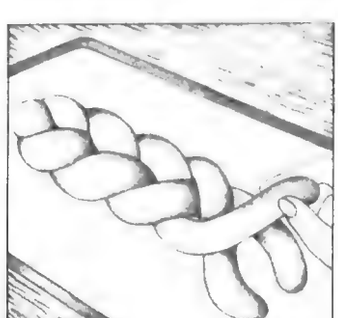
Zutaten: 500 g Mehl, 1 Würfel frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe, 80 g Zucker, knapp 1/4 l Milch, 80 g Butter oder Margarine, 1 gestrichener Teel. Salz, 1 Ei, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 75 g Rosinen. Butter oder Margarine zum Einfetten. Zum Bestreichen: 1 Eigelb. Zum Bestreuen: 50 g gehackte Mandeln



Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel schütten oder sieben. In die Mitte eine Vertiefung drükken. Die frische Hefe hineinbröckeln. Mit einem Teelöffel Zucker, der Hälfte der lauwarmen Milch und etwas Mehl zu einem Brei verrühren (dem sogenannten Vorteig). Den restlichen Zucker und die in Flöckchen geschnittene Butter oder Margarine auf dem

Mehlrand verteilen. Die Schüssel mit einem Tuch zudecken und den Vorteig an einem warmen, zugfreien Ort 15 bis 20 Minuten gehen lassen, bis er seinen Umfang verdoppelt hat. Dann nach und nach die restliche Milch, Salz, Ei und Zitronenschale in die Schüssel geben und alle Zutaten gut vermischen. Den Teig mit einem Rührlöffel, der in der Mitte

ein Loch hat, oder mit den Knetspiralen des elektrischen Handrührgeräts so lange kräftig durcharbeiten, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. (Sollten Sie die neue Instant-Trokkenhefe verwenden: Einfach den Inhalt des Tütchens gründlich mit dem Mehl vermischen. Zucker und Milch auf einmal hinzufügen. Mit den übrigen Zutaten – wie oben beschrieben – zu einem Teig verarbeiten.) Den Teigkloß auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Mit den Händen nochmals zehn bis 15 Minuten tüchtig durchkneten. Dabei mehrmals hochnehmen und kräftig (hörbar!) auf die Arbeitsfläche werfen. So wird er schön glatt und geschmeidig. Den Teig wieder in die mit Mehl ausgestreute Schüssel legen. Zudecken und 20 bis 30 Minuten gehen lassen, bis sich die Teigmenge wiederum verdoppelt hat. Dann die gewaschenen, gut abgetrockneten Rosinen unter



den Teig kneten. Den Teig in drei Stücke teilen und jedes zu einer etwa 40 cm langen Rolle formen. Die Rollen auf ein gefettetes Backblech legen und zu einem Zopf flechten. Die Zopfenden gut zusammendrücken und nach unten einschlagen. Den Hefezopf auf dem Blech nochmals 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit gehackten Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 50 bis 60 Minuten backen. Wenn die Oberfläche zu braun wird, mit Folie abdecken.

Gefüllter Nußkranz

Zutaten: Für den Teig: 500 g Mehl, 1 Würfel frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe, 80 g Zucker, knapp 1/4 l Milch, 100 g Butter oder Margarine, 1 Prise Salz, 4 Eigelb. Für die Füllung: 4 Eiweiß, 1 Prise Salz, 250 g gemahlene Haselnüsse, 150 g Zucker, abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Eßl. Kakao. Außerdem: Butter oder Margarine zum Einfetten, Puderzucker

Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die frische Hefe hineinbröckeln und mit einem Teelöffel Zucker, der Hälfte der lauwarmen Milch und etwas Mehl verrühren. Den restlichen Zucker und das in Flöckchen geschnittene Fett auf dem Mehlrand

verteilen. Die Schüssel zudecken und den Vorteig gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Dann die restliche Milch, Salz und Eigelb hinzufügen. Alles durchkneten, bis der Teig Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. (Trockenhefe gleich mit dem Mehl vermischen. Mit den übrigen Zutaten zu einem Teig verarbeiten.) Den Teig mit den Händen noch zehn bis 15 Minuten durchkneten. Zugedeckt 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Für die Füllung Eiweiß und Salz steif schlagen. Mit den Nüssen, dem Zucker, der Zitronenschale und dem Kakao vermischen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen. Die Füllung gleichmäßig daraufstreichen. Von der längeren Seite her aufrollen. Auf einem gefetteten Backblech zum

»»

Rama ist Frühstücks-Qualität:

- Einzigartig im Geschmack.
- 100% pflanzlich, darum leicht bekömmlich.
- Vitamine A, D, E und Provitamin A.
- Streichfähig selbst aus dem Kühlschrank.

Rama macht das Frühstück gut!

Fortsetzung von Seite 166

Kranz formen. Noch 15 bis 20 Minuten gehen lassen. Den Nußkranz im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad etwa 50 bis 60 Minuten backen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, mit Alufolie abdekken. Kurz auskühlen lassen und dann mit Puderzucker bestreuen.

Gugelhupf

Zutaten: 600 g Mehl, 1 Würfel frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe, 100 g Zucker, 0,2 l Milch, 200 g Butter oder Margarine, 1 gestrichener Teel. Salz, 4 Eier, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 150 g Rosinen, 50 g Korinthen, 50 g Zitronat, 50 g gehackte Mandeln. Außerdem: Butter oder Margarine zum Einfetten, Puderzucker

Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die frische Hefe hineinbröckeln und mit einem Teelöffel Zucker, der Hälfte der lauwarmen Milch und etwas Mehl verrühren. Den restlichen Zucker und das in Flöckchen geschnittene Fett auf dem Mehlrand verteilen. Die Schüssel zudecken und den Vorteig gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Dann die restliche Milch, Salz, Eier und Zitronenschale hinzufügen. Alle Zutaten kräftig durcharbeiten, bis der Teig Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. (Trockenhefe einfach mit dem Mehl vermischen und mit den übrigen Zutaten verkneten.) Den Teig zudekken und 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Die Rosinen und Korinthen in Mehl wälzen. Mit dem feingewürfelten Zitronat und den Mandeln unter den Teig kneten. Den Teig in eine gefettete Napfkuchenform füllen und wieder 15 bis 20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad 70 bis 80 Minuten backen. Wenn die Oberfläche zu braun wird, mit Alufolie abdecken. Den Gugelhupf kurz auskühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und dick mit Puderzucker besieben.

Kirschkuchen mit Streuseln

Zutaten: Für den Teig: 370 g Mehl, 1 Würfel frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe, 40 g Zucker, 1/8 l Milch, 75 g Butter oder Margarine, 1 Prise Salz, 1 Ei, abgeriebene Schale einer halben Zitrone. Butter oder Margarine zum Einfetten. Für den Belag: 1,5 kg frische Kirschen, 2–3 Eßl. Zucker. Für die Streusel: 180 g Mehl, 180 g Zucker, 150 g Butter oder Margarine, 100 g gehackte Mandeln, 2 Teel. Zimt, 1 Prise Salz

Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die frische Hefe hineinbröckeln und mit einem Teelöffel Zucker, der Hälfte der lauwarmen Milch und wenig

Mehl verrühren. Den restlichen Zucker und das in Flöckchen geschnittene Fett auf dem Mehlrand verteilen. Den Vorteig gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Salz, Ei und Zitronenschale hinzufügen und alles durchkneten, bis der Teig Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. (Trockenhefe sofort mit dem Mehl vermischen und mit den übrigen Zutaten zu einem Teig verarbeiten.) Den Teig mit den Händen noch zehn bis 15 Minuten durcharbeiten. Zugedeckt 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Dünn ausrollen und ein gefettetes Backblech damit auslegen. Noch mal zehn bis 15 Minuten gehen lassen. Die Kirschen waschen, entsteinen und gut abtropfen lassen. Den Teig dicht damit belegen. Den Zucker über die Kirschen streuen. Mehl, Zucker, Butter- oder Margaineflöckchen, Mandeln, Zimt und Salz vermischen und zu Streuseln zerbröseln. Über den Kirschen verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 30 bis 40 Minuten backen. Auf dem Blech in Stücke schneiden.

Rheinische Pfifferchen

Zutaten: Für den Teig: 750 g Mehl, 1/2 Würfel frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe, 50 g Zucker, 1/2 l lauwarme Milch, 1 Päckchen Vanillinzucker, 2 Eier, 1 Prise Salz, 250 g Äpfel, 100 g Rosinen. Außerdem: Fett oder Öl zum Ausbacken, 8 Eßl. Zucker, 2 gehäufte Teel. Zimt

Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die frische Hefe hineinbröckeln und mit einem Teelöffel Zucker und einer halben Tasse Milch verrühren. Den restlichen Zucker und den Vanillinzucker auf dem Mehlrand verteilen. Die Schüssel zudecken und den Vorteig gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Dann die restliche Milch, Eier und Salz hinzufügen. Alle Zutaten zu einem zähflüssigen Teig verrühren. (Trockenhefe gründlich mit dem Mehl vermischen und die übrigen Zutaten unterrühren). Den Teig zugedeckt 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in dünne Spalten, diese in kleine Stücke schneiden. Rosinen und Apfelstücke unter den Teig mischen. Den Teig eßlöffelweise ins heiße Fett geben und goldbraun ausbacken. Die Pfifferchen abtropfen und etwas abkühlen lassen. Zucker und Zimt vermischen und die Pfifferchen darin wälzen. Servieren, solange sie noch warm sind, weil sie dann am besten schmecken.

Hefeschnecken

Zutaten: Für den Teig: 500 g Mehl, 1 Würfel frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe, 80 g Zucker, knapp 1/4 l Milch, 80 g Butter oder Margarine, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 50 g Butter oder Margarine. Für die Füllung: 125 g Rosinen, 100 g gehackte Mandeln, 70 g Zucker, 1/2 Teel. Zimt. Fett für das Blech. Für den Guß: 200 g Puderzucker, 8–9 Eßl. Rum

Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit einem Teelöffel Zucker, der Hälfte der lauwarmen Milch und wenig Mehl verrühren. Den restlichen Zucker und das in Flöckchen geschnittene Fett auf dem Mehlrand verteilen. Zudecken und den Vorteig gehen lassen. Die restliche Milch, Salz und Zitronenschale dazugeben und alles verkneten. (Trockenhefe nach Vorschrift verarbeiten.) Den Teig 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Dünn und viereckig ausrollen. Mit dem zerlassenen Fett bestreichen. Rosinen, Mandeln, Zucker und Zimt vermischen. Auf dem Teig verteilen. Den Teig aufrollen und in Scheiben schneiden.

Die Schnecken auf ein gefettetes Blech legen. Kurz gehen lassen und bei 175 Grad 25 bis 30 Minuten backen. Mit dem Guß aus Puderzucker und Rum bestreichen.

Keine Angst vor Hefeteig!

- Das Wichtigste, damit der Hefeteig gelingt: Die Temperaturen müssen stimmen. Das gilt nicht nur für die Zutaten. Auch in der Küche soll es gemütlich warm sein. Zugluft durch geöffnete Fenster und Türen vermeiden!
- Alle Zutaten rechtzeitig aus dem Kühl- oder Vorratsschrank holen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. Wenn Hefe mit zu kalten Dingen in Berührung kommt, können sich die Hefepilze nicht entwickeln: Der Teig geht nicht auf.
- Auch Hitze wirkt sich ungünstig aus: Bei Temperaturen über 60 Grad werden die Hefepilze abgetötet und können sich nicht mehr vermehren. Deshalb: Die Milch zum Anrühren der Hefe nicht zu heiß werden lassen.
- Hefeteig braucht Zeit zum Gehen. Versuchen Sie nicht, diesen Vorgang zu beschleunigen, indem Sie die Schüssel mit dem Teig einfach in den leicht aufgeheizten Backofen stellen. Dort geht der Teig zwar sehr schnell auf, wird aber großporig und beim Backen sehr trocken.
- Wenn Sie frische Hefe verwenden: Sie darf weder ausgetrocknet und rissig noch braun und schmierig sein. Das sind Zeichen dafür, daß die Hefe zu alt ist und den Teig nicht mehr hochtreiben kann. Kaufen Sie frische Hefe darum sicherheitshalber erst kurz vor dem Backen ein.
- Trockenhefe können Sie immer im Haus haben. Sie hält sich in der versiegelten Packung mindestens ein Jahr.
- Die neue Instant-Trockenhefe ist besonders praktisch. Sie wird einfach mit dem Mehl vermischt und löst sich beim Teigkneten von selbst auf. Das Anrühren des Vorteigs mit Milch entfällt.
- Hefeteig immer in den gut vorgeheizten Backofen schieben. Besonders wichtig ist das bei geformtem Gebäck (Zöpfe, Schnekken). Ist der Ofen zu kalt, läuft es breit auseinander.
- Zu starke Backhitze schadet allerdings auch: Das Gebäck wird außen schnell knusprig und braun, bleibt innen aber feucht und schmeckt dann teigig.
- Tips fürs Einfrieren: Rohen Hefeteig vorher einmal gehen lassen. Zum Backen rechtzeitig aus dem Gefriergerät holen, damit er völlig auftauen und zum zweitenmal gehen kann. Und: Nicht länger als drei Monate lagern.
- Hefeteig, den Sie einfrieren wollen, am besten mit der doppelten Hefemenge und etwas mehr Zucker zubereiten.
- Fertiges Hefegebäck ohne Zuckerglasur einfrieren. Sie wird in der Kälte unansehnlich und trüb. Das Gebäck spätestens nach vier bis fünf Monaten verbrauchen. Es schmeckt besonders gut, wenn Sie es noch mal kurz in den Ofen schieben. Möglichst in Alufolie eingewickelt, damit es nicht zuviel Feuchtigkeit verliert und austrocknet.
- Wenn Sie es mal bequemer haben wollen: Nehmen Sie für unsere Rezepte eine fertige Hefeteig-Mischung aus dem Paket. Richten Sie sich nach der aufgedruckten Backanleitung. Oder kaufen Sie tiefgekühlten Hefeteig.

Bad Reichenhaller

Salz fürs Leben

„Auch für meine kalorienarmen Diätgerichte verwende ich stets Bad Reichenhaller Markensalz. Es bringt den Geschmack hervorragend zur Geltung.
Ein gutes Salz,
das Bad Reichenhaller!"

Max Inzinger

(Fernsehkoch
Max Inzinger)

Ein Salzbrunnen in Bad Reichenhall.

Unser

Ohne Vitamine könnten wir nicht leben. Zu wenig Vitamine können
Störungen verursachen wie Tagesmüdigkeit, Abgeschlagenheit oder Schwächegefühl.
Besonders bei körperlicher und geistiger Belastung. Zur Vorbeugung
und Behandlung solcher Vitaminmangel-Erscheinungen empfehlen wir Multibionta forte.
Es enthält lebenswichtige Vitamine in der richtigen Dosis und Kombination,
um Vitaminmangel-Erkrankungen zu verhindern oder zu beheben.

Leben.

Multibionta forte.

A+B1+B2+Nicotinamid+Panthenol+Biotin+B6+B12+C+E+Rutin

Zehn lebenswichtige Vitamine schützen unsere Gesundheit.

In allen Apotheken.
Und nur dort.

freundin

KOCHCLUB

Schicken Sie uns ein Rezept. Sie können gewinnen!

Vera Diederich, Lehrling, Fritzlar:

Käsepfannkuchen mit Sirup

Zutaten für 4 Personen:
2 Eier, 1/4 l Milch, Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, 140 g Mehl, 150 g holländischer Goudakäse in Scheiben (mittelalt), 40 g Butter oder Margarine zum Braten, 4 Eßl. Rübenkraut (Zuckerrübensirup)

Zubereitung: Die Eier einzeln über einer Tasse aufschlagen, um zu prüfen, ob sie frisch und einwandfrei sind. In eine kleine Schüssel gleiten lassen. Die Milch dazugießen und gut mit den Eiern verquirlen. Mit Salz und frisch gemahlenem weißem Pfeffer würzen. Das Mehl in eine zweite Schüssel schütten, eventuell durchsieben. Die Eiermilch nach und nach hineinrühren, so daß ein glatter Pfannkuchenteig entsteht. Den Goudakäse in viereckige Plättchen mit etwa zwei Zentimeter Seitenlänge schneiden. Zehn Gramm Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Ein Viertel des Pfannkuchenteigs auf dem Boden der Pfanne verteilen. Den Pfannkuchen bei starker Hitze zwei Minuten backen lassen. Ein Viertel der Käseplättchen darauf verteilen. Noch drei Minuten bei mittlerer Hitze weiterbacken. Den Pfannkuchen umdrehen. Die zweite Seite noch eine Minute bei mittlerer Hitze backen lassen. Den Pfannkuchen mit der Käseseite nach oben auf einen vorgewärmten Teller legen. Mit einem Eßlöffel Rübenkraut bestreichen, zusammenrollen und warm stellen. Drei weitere Käsepfannkuchen ebenso backen. Wenn der letzte Pfannkuchen fertig ist, sofort servieren. Dazu paßt Kopfsalat mit einer Zitronen- oder Joghurtmarinade.

Fotos: Holz + Wunsch

Eva-Maria Callender, Krankenschwester, Dunfermline (Schottland):

Lammfleisch mit grünem Spargel

Zutaten für 4 Personen:
1 kg Lammfleisch aus der Keule, 1/2 Tasse Mehl, 1 Teel. Salz, 1 Teel. Pfeffer, 50 g Butter, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1/4 l Fleischbrühe, 1 kg grüner Spargel, Wasser, Salz, 1/8 l Sahne, Saft einer halben Zitrone, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung: Das Lammfleisch in Würfel schneiden. Mehl, Salz und Pfeffer gut vermischen. Die Fleischwürfel darin wälzen, bis sie von allen Seiten mit der Mischung bedeckt sind. In einem Schmortopf die Butter erhitzen. Das Lammfleisch darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Die Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Ringe teilen. Zum Fleisch geben und unter Rühren glasig, aber nicht braun werden lassen. Mit der Fleischbrühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt 60 Minuten schmoren lassen. Inzwischen den Spargel dünn schälen. In Salzwasser etwa acht Minuten nicht zu weich kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Spargelspitzen etwa sechs Zentimeter lang abschneiden und warm stellen. Die unteren Spargelenden in einem Mixer fein pürieren oder durch ein Sieb streichen. Den Topf mit dem Lammfleisch vom Herd nehmen. Die pürierten Spargelenden, die Sahne und den Zitronensaft hineinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wieder auf den Herd stellen und unter Rühren noch fünf Minuten kochen lassen. Das Lammfleisch mit der Soße auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit den Spargelspitzen garnieren. Sofort servieren.

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept, das nicht unbedingt von Ihnen erfunden sein muß. An freundin-Kochclub, Arnulfstraße 197, 8000 München 19. Dazu Ihre Adresse, Telefonnummer, ein Paßbild und ein paar persönliche Angaben. Die schönsten Rezepte werden auf dieser Seite veröffentlicht. Und zweimal im Jahr werden unter den Einsendern fünf Preise verlost (unter Ausschluß des Rechtswegs). 1. und 2. Preis: je eine Woche Kochkurs im Elsaß. 3. bis 5. Preis: je ein luxuriöses Essen zu zweit im feinsten Restaurant in Ihrer Nähe

Ein gesunder Gurkensalat hat Anspruch auf eine delikate Sauce: die feinwürzige von Hengstenberg.

Der feine Geschmack von frischem Gurkensalat wird mit der mildwürzigen Hengstenberg Salatsauce mit Kräutern ganz besonders delikat.
Schmecken Sie selbst, wie gut die feinwürzige Salatsauce von Hengstenberg zu frischen, zarten Gurken paßt.
Denn was gesund ist, soll auch gut schmecken.

Hengstenberg dem guten, gesunden Salat zuliebe.

Fit & gesund mit Salaten.

Eine Broschüre mit viel Wissenswertem über gesunde Fitness-Salate erhalten Sie kostenlos gegen Einsendung dieses Gutscheins.
Auf ausreichend frankierte Postkarte kleben und einsenden an

Hengstenberg Rezept-Studio
Postfach 229
7300 Esslingen

FR 13

...nur
diese Fliege
nicht...

MAFU
aber
schafft
alle Stubenfliegen,
Mücken, Wespen,
Spinnen,
Motten u.a.

BAYER

4373

®MAFU-STRIP
®MAFU-SPRAY

Neu, für den Kleiderschrank
MAFU - MOTTENSCHUTZ

Kummer mit der Figur? Wer kennt das nicht? Magerquark und Steaks mit Salat sind zwar als Schlankmacher erprobt und bewährt, aber auf die Dauer sehr eintönig. Deshalb bringen wir auf dieser Seite regelmäßig ein Rezept, das Ihr Schlanke-Küche-Repertoire erweitern soll. Eines, das bestimmt auch denen schmeckt, die eigentlich keine Kalorien zählen müssen.

Spargelgratin

1256 Joule/300 Kal. pro Person

Zutaten für 1 Person: Für den Kalbsfond: 250 g Kalbsknochen, 1 Möhre, 1/4 Sellerieknolle, 1 Petersilienwurzel, 1 dünne Lauchstange, 1 l Wasser. Für den Gratin: 500 g Spargel, 1 dünne Scheibe roher Schinken (10 g), Salz, 1 Ei, 2 Teel. Butter oder Margarine, Pfeffer aus der Mühle, 1 Eßl. feingehackte Petersilie

Zubereitung: Die Kalbsknochen in einem Topf kräftig anrösten. Die Möhre putzen, in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Sellerieknolle und Petersilienwurzel schälen, waschen, in kleine Stücke hacken. Die Lauchstange putzen, das dunkle Grün entfernen, den Rest der Stange gründlich waschen, in Ringe schneiden. Alles Gemüse zu den Knochen geben und unter Rühren anrösten. Mit einem halben Liter Wasser auffüllen und sprudelnd so lange kochen lassen, bis fast alle Flüssigkeit verkocht ist. Den zweiten halben Liter zufügen und auf die Hälfte einkochen. Diesen Fond mit Küchenkrepp sorgfältig entfetten. Für den Gratin den Spargel schälen. Die Spitzen sechs Zentimeter lang abschneiden. Den Rest der Spargelstangen in Stücke schneiden, in dem Kalbsfond zusammen mit dem sehr fein gehackten Schinken und ganz wenig Salz in 30 bis 40 Minuten sehr weich kochen. Pürieren und etwas abkühlen lassen. Das Ei trennen. Das Eigelb und die Butter oder Margarine mit dem Schneebesen in das Spargelpüree rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Spargelspitzen in Salzwasser in etwa sechs Minuten knackig gar kochen. In einer kleinen Auflaufform verteilen. Die Soße darübergeben. In dem auf 250 Grad vorgeheizten Backofen etwa sechs Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Übrigens: Eine gute Gelegenheit, einen „schlanken" Tag einzulegen. Essen Sie morgens und mittags Knäckebrot, Butter/Margarine, Marmelade, Käse oder Wurst – alles kalorienreduziert (gibt's mittlerweile überall zu kaufen). Abends belohnen Sie sich dann mit unserem Schlemmervorschlag. Und Sie nehmen trotzdem ab.

freundin Ratgeber

Vollnarkose: Diese Patientin bekommt durch den Schlauch Narkosegase und Sauerstoff zugeführt

MEDIZIN

Angst vor der Narkose? Das muß nicht sein

Es gibt viele Methoden, schmerzhafte Eingriffe schmerzfrei zu machen. Welche und wie sie funktionieren, erklären wir hier

Sie müssen operiert werden." Das hört keiner gern. Verständlich. Schließlich stellt sich jeder die Frage: Wie werde ich die Operation überstehen? Dabei haben nach den Erfahrungen der Ärzte viele heute mehr Angst vor der Narkose als vor dem Messer.

Es gibt viele verschiedene Formen der Betäubung (Anästhesie). Wie sie funktionieren, erklären wir Ihnen hier.

Lachgas: Durch eine Maske wird ein Gas eingeatmet, das einen rauschähnlichen Zustand hervorruft (es bringt aber nicht zum Lachen). Lachgas wird hauptsächlich zur Schmerzlinderung während der Geburt verwendet.

Örtliche Betäubung (Lokalanästhesie): Beim Zahnarzt, bei kleineren Operationen im Bereich der Haut. An körperfernen Teilen wie Nase oder Hand wird durch eine Spritze die Nervenendigung in dem betreffenden Bezirk blockiert; Schmerzen werden nicht gefühlt. Lokalanästhetika haben eine unterschiedliche Wirkungsdauer; man kann Schmerzfreiheit bis zu einer Stunde erzielen.

Leitungsanästhesie: Mit ihr kann man einen größeren Bezirk als bei der Lokalanästhesie unempfindlich machen. Durch eine Spritze wird ein Nerv blockiert, der für ein bestimmtes Versorgungsgebiet zuständig ist.

Sie sehen und hören. Aber Sie spüren überhaupt nichts

Plexusanästhesie: Sie macht nicht nur schmerzunempfindlich, sondern schaltet jegliche Empfindung und Muskeltätigkeit aus, z. B. am ganzen Arm. Ein Gefühl, als ob einem der Arm nicht mehr gehöre. Dabei wird um einen gewissen Bezirk, einen sogenannten Plexus, ein Mittel eingespritzt. Es blockiert alle Nerven, da sie an bestimmten Punkten miteinander verflochten sind. Je nach Dosierung hält die Wirkung bis zu acht Stunden an. Ein Beispiel ist die Pudendusanästhesie in der Geburtshilfe, die den Damm unempfindlich macht.

Peridural-, Epidural- oder Lumbalanästhesie: Durch das Einspritzen eines Betäubungsmittels im Bereich der Lendenwirbelsäule wird der gleiche Effekt wie bei einer Querschnittlähmung erzielt. Dabei werden etwa ab Nabelhöhe bis zu den Zehenspitzen Schmerzempfindung und Beweglichkeit völlig ausgeschaltet.

Vollnarkose: Hier wird das höchst gelegene Organ der Empfindungen, das Gehirn, betäubt. Alle lebenswichtigen Funktionen bleiben erhalten, Schmerzempfindlichkeit und Bewußtsein erlöschen jedoch. Eine Vollnarkose wird heute mit einer Kombination von Spritzen und Narkosegasen zum Einatmen (Inhalationsnarkotika) durchgeführt, wobei eine ganze Reihe von sehr stark wirkenden Medikamenten verwendet werden. Meist wird dabei auch die Atmung durch Zusatzmedikamente ausgeschaltet. Diese Medikamente sind Kurare-ähnlich, also wie das Gift der Amazonasindianer. Sie lähmen sämtliche Muskeln, auch die Atemmuskulatur. Für den Chirurgen ist eine kontrollierte Beatmung oft eine große Hilfe. Unerläßlich ist sie bei Operationen am Brustkorb.

Bei kürzeren Eingriffen wird der Patient durch eine Maske über Nase und Mund beatmet. Bei den meisten Operationen jedoch durch einen Schlauch, der über den Mund oder die Nase in die Luftröhre führt und durch einen aufblasbaren Gummiballon fixiert wird (die sogenannte Intubation). Dadurch hat man die Garantie, daß die Luftwege frei und die ein- und ausgeatmeten Sauerstoff - Narkosegasmengen exakt kontrollierbar sind.

Der Narkose-Facharzt will Ihre ganze Krankengeschichte wissen

Die Gase und Medikamente sind leicht steuerbar. Von Beginn bis Ende der Narkose kann man die Wirkung jederzeit verstärken, verringern oder ganz aufheben.

Die Komplikationsrate bei Vollnarkosen ist sehr gering geworden. Die Patienten werden von den Anästhesisten sehr sorgfältig vorbereitet. Alles wird genau untersucht, von der Lunge bis zum Blut. Denn jeder bekommt „seine" Narkose. Der Anästhesist fragt auch nach sämtlichen vorausgegangenen Krankheiten, auch wenn sie so banal sind wie eine abklingende Erkältung. Und er sorgt für Schlaf- und Beruhigungsmittel.

Am Abend vor der Operation darf der Patient nichts mehr essen und trinken, keine Tablette mehr schlucken und nicht mehr rauchen. Da bei der Narkose sämtliche Muskeln erschlaffen, könnte durch den fehlenden Schluckreflex ein etwa vorhandener Mageninhalt (auch Magensaft durch das Rauchen!) nach oben fließen und in die Lunge eingeatmet werden. Das bedeutet Lebensgefahr.

Nicht zu den Routineverfahren gehört bei uns die

Akupunktur: Sie wird seit Jahrtausenden in Ostasien betrieben. Bei uns ist Akupunktur noch wenig erforscht und in ihrer Wirkungsweise auch umstritten.

Akupunktur bedeutet, daß in gewisse Bezirke des Körpers, die nicht in unmittelbarer Nähe des zu behandelnden Gebietes liegen, feine Nadeln eingestochen werden. Die Nadeln werden entweder durch rhythmische Bewegungen zum Vibrieren gebracht, oder es werden durch elektrische Stimulation sogenannte Interferenzen hervorgerufen, so daß die Schmerzleitung zum Gehirn gestört wird. Sie müssen sich das ähnlich wie beim Radio vorstellen: Sie empfangen ein Programm. Werden jedoch störende Wellen gesendet, können Sie nichts mehr empfangen.

WOHNEN

Ewiger Streitpunkt Heizkosten

Nicht alle Formulare bei den Abrechnungen sind gültig

Jetzt, mitten im Sommer, wird selten geheizt – aber die Heizkostenrechnung kommt, weil die Heizperiode zu Ende ist. Ob diese Rechnung aber alle Bedingungen erfüllt, die Sie als Mieter zur Zahlung verpflichten, sollten Sie gründlich prüfen.

Zunächst kann der Vermieter die Forderung nicht schicken, wann er will. Er hat, falls im Mietvertrag nichts anderes vermerkt ist, innerhalb eines Jahres die jeweiligen Kosten zu kassieren.

Häufig kommt dann eine vom Computer ausgedruckte Heizkostenabrechnung, deren Inhalt Ihnen wie eine Anhäufung von Hieroglyphen vorkommt: Sie verstehen nichts. Auch mit Mühe können Sie sich einige Posten nicht erklären.

Glauben Sie nun nicht, daß Sie sich mit einer Rechnung zufriedengeben müssen, die nicht genau aufgeschlüsselt ist. Sie können eine nachprüfbare Abrechnung verlangen, auf der die Gesamtkosten genau angeführt und die Anteile der Mieter errechnet worden sind. Nach Angaben des Deutschen Mieterbundes in Köln hat der Vermieter in diesem Papier vier Voraussetzungen zu erfüllen:

- Die einzelnen Rechnungsbeträge müssen erkennbar sein;
- der Verbrauch des Mieters muß abzulesen sein;
- der Verteilungsschlüssel muß zu verstehen sein;
- die Vorauszahlungen müssen aufgeführt sein.

Eine Abrechnung, die diese Voraussetzungen tatsächlich und rechnerisch nicht erfüllt, ist unzureichend.

Mehrere Gerichte im Bundesgebiet haben entschieden, daß die Abrechnungsformulare vieler Firmen nicht alle genannten Voraussetzungen erfüllen, „da die angefallenen Kosten nach Entstehungsgrund und Entstehungszeitpunkt nicht aufgeschlüsselt sind". Einige Firmen haben allerdings laut Mieterbund aus diesem Grund vor einiger Zeit neue Abrechnungsbögen entworfen, die den Anforderungen der Juristen Rechnung tragen.

Bis die ordnungsgemäß aufgeschlüsselte Heizkostenabrechnung eintrifft, darf der Mieter laut Gerichtsbeschluß die Zahlung des geforderten Betrags verweigern. Sie als Mieter schreiben also Ihrem Vermieter, was Sie an seinen Forderungen auszusetzen haben und daß Sie nicht bereit sind, vor der Klärung zu zahlen.

Mehr noch: Zweifelt der Mieter an der Richtigkeit der Rechnung, darf er die Belege einsehen, nach denen sie zusammengestellt worden ist. Er braucht übrigens keinen Grund anzugeben, warum er die Belege, und zwar die Originale, sehen will.

Diese Überprüfung sollte beim Hauseigentümer stattfinden. Nur wenn das dem Mieter nicht zuzumuten ist – etwa weil er zu weit entfernt wohnt oder weil er mit dem Vermieter heftig verfeindet ist –, kann er um eine Ortsverlegung bitten. Zum Beispiel in die Kanzlei seines Anwalts.

Der Vermieter muß die Richtigkeit seiner Forderungen beweisen

Ist der Streit nicht zu schlichten, bleibt oft nur noch der Gang zum Gericht. Dort muß nicht der Mieter Fehler in der Rechnung nachweisen, sondern der Vermieter die Richtigkeit seiner Forderungen.

Bei der Heizkostenrechnung gibt es verschiedene Verfahren. Welches angewendet wird, steht im Mietvertrag. Üblich ist meist eine von folgenden vier Methoden:

- Umlegung nach Wohnfläche der beheizten Räume;
- Umlegung nach Heizkörperfläche;
- Umlegung nach Wohnfläche;
- Umlegung der Wärmemesser oder Heizkostenverteiler.

Die letzte Methode wird immer mehr benutzt. Hier richten sich die Kosten allein nach dem Verbrauch. Die neutrale Abrechnungsgesellschaft liest ab, ob viel oder wenig geheizt wurde – und danach wird errechnet, was Sie bezahlen.

Übrigens: Auch die Erhöhung irgendwelcher Rechnungsposten muß der Vermieter Ihnen mitteilen und begründen. Tut er's nicht, darf er keine Mehrkosten verlangen.

AUTO

Fahren auf der Autobahn hat seine Tücken

Über die Autobahn zu flitzen kann gefährlich sein. freundin gibt Tips, wie man sich in kritischen Situationen verhält

Nichts wie raus aus dem Großstadtverkehr und auf die Autobahn. Da fährt sich's leichter, die Straßen sind breiter, man kommt in keinen Feierabendstau und kann, ohne daß man von roten Ampeln oder Geschwindigkeitsbegrenzungen aufgehalten wird, seine satten 130 Kilometer in der Stunde zurücklegen.

So stellen es sich viele Anfänger vor und Leute, die nicht viel Auto fahren. Doch wer aus beruflichen Gründen jeden Tag mit dem Auto unterwegs ist, weiß: Nur noch auf den wenigsten Autobahnen läßt es sich zügig und komplikationslos fahren. Wer kennt nicht die morgendlichen Ansagen im Radio, die einen beim ersten Schluck des heißen Kaffees, beim Griff zum Mantel und während der Autofahrt zur Arbeit begleiten: „Achtung, Autofahrer! Autobahn Unna-Münster, beim Kamener Kreuz zehn Kilometer Stau in beiden Richtungen!" – Oder: „Autofahrer auf der Autobahn München-Salzburg, wegen eines Unfalls bei Weyarn muß die rechte Fahrspur für etwa eine Stunde gesperrt werden!"

Wer in der Nähe einer Autobahn wohnt, weicht aus. Die Hamburger, Rheinländer, Frankfurter, Stuttgarter, Nürnberger und Münchner meiden dann auch den kilometermäßig kürzeren Weg über die Autobahn zur Arbeit. Sie fahren lieber ihre Schleichwege.

Und trotzdem sind Autobahnen, vor allem natürlich in der Urlaubszeit, übervölkert. Da wälzen sich ganze Blechlawinen Meter für Meter voran, die Unfallgefahren steigen ständig. Allein 1977 krachte es zwischen München und Salzburg 3000mal. Die Autobahnen, die ursprünglich gebaut wurden, damit man schneller und ohne Hindernisse vorankommt, sind inzwischen zu Gefahrenbahnen geworden.

Eine Unfallanalyse des ADAC zeigt, daß die meisten Unfälle bei Regen, Dunkelheit, an Baustellen und an Autobahn-Ein- und -Ausfahrten passieren.

Regen ist vor allem dann gefährlich, wenn es anfängt, so leise vor sich hin zu nieseln. Mit den ersten Tropfen wird aus Staub, Ölresten und Blättern ein schmieriger und glitschiger Belag: besonders gefährlich bei schnellem Bremsen und auf unebener Fahrbahn. Wenn es dann richtig lospladdert, steigt die Gefahr des Aquaplanings.

- Fahren Sie, wenn der Regen einsetzt, langsam, und achten Sie auf den Sicherheitsabstand zu Ihrem Vordermann.
- Wenn Sie spüren, daß bei nasser Fahrbahn Ihre Lenkung schwammig wird, dann nehmen Sie vorsichtig das Gas weg und lassen den Wagen ohne zu bremsen langsam durch die Pfütze laufen.

Nässe, Dunkelheit und Baustellen. Da nimmt die Unfallgefahr rapide zu

Dunkelheit wird oft unterschätzt, weil viele Autofahrer glauben, daß sie durch die geringe Verkehrsdichte im Dunkeln besser vorankommen. Aber der ADAC stellte fest, daß dabei fast die Hälfte aller tödlichen Unfälle passiert:

- Fahren Sie nur im Dunkeln, wenn Sie ausgeruht sind.
- Halten Sie einen größeren Sicherheitsabstand ein, denn im Dunkeln kann man sich leicht verschätzen.
- Fahren Sie möglichst erst am frühen Morgen los. So entgehen

Sie dem Leistungstief, das gegen zwei Uhr nachts am stärksten ist.

Baustellen sind auf den deutschen Autobahnen leider ein vertrautes Bild. Autofahrer sind hier besonders gefährdet:

- Wechseln Sie nicht die Spur, wenn eine Baustelle in Sicht ist, sondern fahren Sie auf derselben Spur weiter.

Legen Sie zwischendurch kleine Pausen ein, und atmen Sie viel frische Luft

- Achten Sie auf die Straßenmarkierungen. Sie müssen sich an die gelben halten. Die rechte Spur ist übrigens breiter als die linke, weil rechts die Lkws fahren.
- Beachten Sie die Autofahrer, die die Spur wechseln wollen.
- Halten Sie Ihr Lenkrad gut fest, und fahren Sie nicht schneller als erlaubt. Weil der Gegenverkehr so nah an Ihnen vorüberrauscht, müssen Sie mit Seitenwind rechnen.
- Zögern Sie nicht, und werden Sie nicht unsicher, wenn eine Baustelle in Sicht ist. So kommt es nur zu Auffahrunfällen!

Ein- und Ausfahrten sind vor allem für unsichere Autofahrer eine Gefahr. Sie drosseln zu schnell ihr Tempo und behindern so die Autofahrer hinter sich. Und achten Sie genau auf die Beschilderung und Straßenmarkierung, damit Sie nicht aus Versehen auf die falsche Autobahnseite geraten.

- Bei einer kurzen Einfahrt sollte man lieber gleich zu Beginn der Einfahrt anhalten, wenn man merkt, daß man sich jetzt noch nicht einfädeln kann.
- Achten Sie auf Autofahrer, die auf die Überholspur wechseln. Sie machen Ihnen Platz, damit Sie in die Autobahn einfahren können.

Gefährlich sind auch Fahrbahnverengungen. Viele Autofahrer reagieren zu spät, wenn angezeigt wird, von drei auf zwei Spuren zu wechseln:

- Wenn die Spurenzahl sich ändert, lassen Sie ruhig Ihren Nebenmann auf Ihre Spur, wenn er möchte. Dafür können Sie ihn dann etwas später wieder überholen.
- Versuchen Sie, sich dem allgemeinen Tempo anzupassen. Wenn Sie zu unsicher sind oder Angst haben, schneller zu fahren, dann müssen Sie üben. Fahren Sie anfangs nur in ruhigen Zeiten oder auf wenig befahrenen Autobahnen, bis Sie sicher sind.

Ruhe

In der Zeit zwischen 13 und 15 Uhr hat in Wohnvierteln Ruhe zu herrschen. Es dürfen keine lauten Arbeiten durchgeführt werden. Eltern müssen darauf achten, daß ihre Kinder still sind. Wie das Amtsgericht Frankfurt entschied, gehöre eine ungestörte Mittagsruhe zu den verbrieften Grundrechten eines Bürgers. Wer dagegen verstößt, muß mit 200 Mark Strafe rechnen. (AZ 933 OWI 268/76)

RECHT

Glückliche Finder? Nicht immer

Der ehrliche Finder hat das Nachsehen, wenn er am falschen Ort das Falsche findet

Wenn Sie etwas finden, dann gehört es noch nicht Ihnen. Selbst wenn sich der Besitzer des Gegenstands nie mehr meldet. Aber über Fundgegenstände und wem sie am Ende gehören, gibt es komplizierte Verordnungen.

Was macht man überhaupt mit Dingen, die man gefunden hat? Man liefert sie einfach bei der nächsten Polizeistelle oder einem Fundbüro ab. Wer nicht so ehrlich ist, begeht Fundunterschlagung. Es gibt allerdings eine Toleranzgrenze von zehn Mark. Alle Fundgegenstände unter dem Grenzwert können in der Regel vom Finder behalten werden. Aber auch hier gibt es in einigen Kreisverwaltungen Sonderbestimmungen. In München muß zum Beispiel jeder Fundgegenstand, praktisch auch ein Hosenknopf, abgeliefert werden.

Den Finderlohn bekommt man noch lange nicht. Bei Polizei oder Fundbüro erhält der Finder eine Quittung über den gefundenen Gegenstand und seinen geschätzten Wert.

Ein halbes Jahr muß er sich nun gedulden. Meldet sich der Besitzer des Gegenstandes innerhalb dieser Frist nicht, schickt das Fundbüro dem Finder unaufgefordert eine Meldung zu. Jetzt kann er den Gegenstand abholen. Er gehört ihm. Egal ob es sich um einen Regenschirm oder einen Brillantring handelt. Das Fundbüro fordert nur eine geringe Unkostenbeteiligung.

Nicht immer hat aber der Finder wirklich Glück gehabt. Es kommt nämlich darauf an, wo er den Gegenstand gefunden hat. Und genau das ist der Haken an der Geschichte. Gegenstände, die in öffentlichen Gebäuden, in Straßenbahnen oder Telefonzellen verlorengingen, gehören am Ende nicht dem Finder. Die Fundsachen werden vielmehr von der zuständigen Behörde eingezogen (bei einer Telefonzelle ist das zum Beispiel die Bundespost) und nach einem halben Jahr Wartefrist versteigert.

Auch der gesetzlich vorgeschriebene Finderlohn verringert sich drastisch, wenn der Gegenstand am falschen Platz gefunden wurde. Normalerweise gibt es bei Gegenständen bis zu 1000 Mark fünf Prozent Finderlohn. Bei über 1000 Mark gibt es dann drei Prozent Finderlohn.

Wenn jedoch der Gegenstand in einem öffentlichen Gebäude oder zum Beispiel in einer Straßenbahn verlorenging, beträgt der Finderlohn nur die Hälfte des gesetzlichen Finderlohns.

Pech für Sie, wenn Sie ein Sparbuch mit hoher Einlage gefunden haben. Denn Sparbücher, Schecks und Scheckkarten gehen nicht an den Finder. Nicht einmal der gesetzliche Finderlohn ist vorgeschrieben.

Übrigens: Keine Angst, daß ein Schwindler den Fundgegenstand abholt, der ihm gar nicht gehört. Die Fundbüros überprüfen sehr genau, wer was abholt. Gegenstände werden nur herausgerückt, wenn der Verlierer vorher bei der Polizei oder dem Fundbüro eine Verlustanzeige gemacht hat. Er muß dabei detaillierte Angaben über Verlustort, Zeit und den Gegenstand selbst machen. Wenn der verlorene Gegenstand tatsächlich wieder auftaucht, muß er dem Fundbüro nur einen kleinen Unkostenbeitrag erstatten.

VERBRAUCHER

Wohngeld auch für Untermieter

Auch Untermieter haben Anspruch auf Wohngeld der Sozialämter. Für sie gelten die gleichen Regeln wie für Hauptmieter einer Wohnung: Wichtig ist nur, daß ihr Einkommen eine bestimmte Höhe nicht überschreitet. Tabellen, nach denen man das selbst errechnen kann, gibt es bei der Sozialbehörde und den Kommunalverwaltungen.

- **Mehr Schutz für Kranke**
Wird jemand durch ein Medikament gesundheitlich geschädigt, haften die Hersteller des Arzneimittels künftig bis zu 500 000 Mark pro Person. Das schreibt das neue Arzneimittel-Gesetz vor.

- **Rundfunkgebühren für Auszubildende**
Wer bei seinen Eltern wohnt und selbst Geld verdient, muß für ein Radio- oder Fernsehgerät in seinem Zimmer Gebühren zahlen. Auch dann, wenn die Eltern bereits für ein anderes Gerät in der Wohnung die Gebühr überweisen. Das gilt nicht für Auszubildende, die eine Beihilfe bekommen.

- **Mohrrüben beim Fernsehen**
Medizinische Forschungen haben gezeigt, daß durch das starke Flimmern des Fernsehbilds die Augen auf die Dauer überanstrengt werden. Sie haben dadurch einen bis zu 50fach höheren Vitamin-A-Bedarf. Man sollte also öfter einen Möhrensaft (besonders Vitamin-A-haltig) vor der Mattscheibe trinken.

- **Anhalter sind mitversichert**
Wer in seinem Wagen Anhalter oder Freunde mitnimmt, braucht auch bei einem selbstverschuldeten Unfall nicht in die eigene Tasche zu greifen, wenn Mitfahrer verletzt werden. Autofahrer müssen nur dann für die finanziellen Folgen einstehen, wenn die Dekkungssumme ihrer Versicherung (entweder eine oder zwei Millionen Mark) überschritten wird. Nur für diesen Fall sollte man sich vorsichtshalber vor der Fahrt von dem Mitfahrer eine Haftungsverzichterklärung unterschreiben lassen.

- **Obstverkauf am Straßenrand**
Obst und Gemüse, das am Straßenrand verkauft wird, ist nicht gesundheitsgefährdend. Das haben Kontrolluntersuchungen ergeben. Allerdings müssen die Kisten mit Obst oder Gemüse mindestens 80 Zentimeter über dem Boden stehen. Andernfalls muß die Ware durch eine staubdichte Wand oder ein Brett in Richtung Straße geschützt werden. Eine weitere Bedingung: Im Straßenverkauf dürfen nur die Agrarprodukte angeboten werden, die normalerweise vor dem Verzehr gewaschen, geschält oder gekocht werden.

So stellt man fest, ob Kinder eine Brille brauchen

Wie Eltern merken, wann es soweit ist. Und wie sie erreichen, daß die Augengläser auch getragen werden

Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder brauchen Brillen. Allerdings mit einem Unterschied: Wenn Kinder rechtzeitig die richtigen Augengläser bekommen, können sie möglicherweise schon bald wieder darauf verzichten – weil Sehschäden in frühen Jahren noch korrigiert werden können.

Das bedeutet aber, daß man beizeiten die Notwendigkeit einer Brille erkennt. Das kann letztlich bei Kindern nur der Augenarzt. Denn wenn sie zwinkern und die Augen zusammenkneifen, um etwas auf der Schultafel zu lesen, um die Nummer der Straßenbahn oder die Zeit auf der Kirchturmuhr zu erkennen, dann ist es meist schon zu spät. Das Kind ist kurzsichtig.

Die „Brillenschlange" ist passé. Vor allem dann, wenn die Kinder die Brille mögen

Die Ursache für Kurzsichtigkeit ist meist ein zu langer Augapfel. Deshalb werden die parallel einfallenden Strahlen schon vor der Netzhaut vereinigt – und man sieht die Dinge auf weite Entfernung undeutlich.

Bei der Weitsichtigkeit ist der Augapfel zu kurz geraten. Ergebnis: Man sieht nur auf weite Entfernung deutlich.

Häufig ist auch im Kindesalter der sogenannte Astigmatismus, eine Verkrümmung der Hornhaut. Um sie auszugleichen, spannt man unwillkürlich den Muskel in diesem Auge stark an, die Linse wird verformt. Das Auge kann aber dennoch scharf sehen, weil die kindliche Linse noch sehr weich ist. Gleichzeitig bewirkt jedoch ein Nerv, daß ein Muskel das Auge nach innen zieht. Die Folge: Das Kind schaut einwärts. Es schielt.

In solchen Fällen löscht das Gehirn eines der beiden Bilder, weil man sonst doppelt sehen würde. Das Gehirn unterdrückt ein Auge – und so wächst die Gefahr, daß nur ein Auge richtig sehen lernt und das andere sehschwach bleibt.

In einem solchen Fall hilft das richtige Brillenglas. Es schafft den Ausgleich, daß nicht mehr nur ein Auge wunderbar sieht und das andere abweicht.

Das Kind kann also durchaus gut sehen. Aber das Schielen verschwindet nur, wenn die Augen trotzdem durch eine richtige Brille zu trainieren und zu stärken.

Nun ist selbstverständlich wichtig, daß ein Kind seine Brille auch aufbehält. Grundsätzlich ist das, so der Arzt, leichter, „wenn die Bezugsperson auch eine Brille oder eine Sonnenbrille trägt".

Also kann man das Kind, wenn man selbst öfter als gewöhnlich eine Sonnenbrille trägt, durchaus motivieren. Ist das Kind etwas größer, ist es etwa vier Jahre alt, hat es Spaß daran, sich die Fassung selbst auszusuchen.

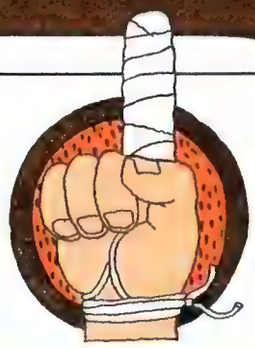
Dabei ist wichtig, daß die Fassung nicht zu groß und nicht zu schwer ist, damit die Brille nicht drückt. Der Nasenknochen, auf dem sie sitzt, muß sich noch entwickeln.

Vor allem aber dürfen Eltern einen ganz entscheidenden Fehler nicht begehen: Sie dürfen die Brille bei ihrer Erziehung nicht als „Mittel" einsetzen. Das heißt, das Kind darf das Tragen der Brille nie als Strafe und das Absetzen nie als Belohnung empfinden. Denn dann sieht es seine Augengläser ja als etwas Unangenehmes, als etwas Negatives an – und dann wird es immer versuchen, dieses Negative loszuwerden. Unbeobachtet setzt es die Brille dann möglicherweise öfter ab als sonst. Am besten, Sie bagatellisieren das Brillentragen so, daß das Absetzen keinen Reiz für das Kind hat, weil es Mutter oder Vater nicht mehr damit ärgern kann. In Zweifelsfällen ist es unbedingt ratsam, den Augenarzt so früh wie möglich aufzusuchen – ganz besonders dann, wenn es in der Familie schon Leute mit schwachen Augen gibt.

Doch nicht jedes Baby, das schielt, muß einen Astigmatismus haben. Nach Angaben des Augenarztes Dr. Wolfgang Bassenge lernen Kinder normalerweise ungefähr bis zum sechsten Monat zu sehen. Wenn sie dann noch immer auf einem Auge schielen, müssen sie zum Augenarzt. Er verschreibt dann meist nicht nur eine Brille, sondern macht mit dem Kind auch Übungen, um das schwächere Auge „anders eingestellt" werden.

Auskünfte sind erlaubt

Wer bei einer Bewerbung kein Zeugnis vorlegt, kann nichts dagegen tun, daß der neue Arbeitgeber bei der alten Personalabteilung Erkundigungen einzieht und sie auch erhält. Das Arbeitsgericht Darmstadt entschied, daß der Personalchef der alten Firma sogar verpflichtet ist, z. B. den Grund der Entlassung eines Angestellten der neuen Firma mitzuteilen. Das gelte vor allem bei schwerwiegenden Vorwürfen gegen einen Angestellten. (AZ 5 Ca 146/76)



Wussten Sie schon...

... warum man mit vollem Magen nicht schwimmen soll?

Eine uralte Weisheit: „Kind, geh nicht mit vollem Magen ins Wasser." So pflegten schon unsere Großmütter zu warnen. Trotzdem passieren jeden Sommer tödliche Badeunfälle, die auf dieses Konto gehen. Warum ist ein Bad nach dem Essen so gefährlich?

Während und nach dem Essen konzentriert sich der Körper auf die Verdauung, also auf den Magen-Darm-Bereich. Verdauung ist Schwerstarbeit für den Organismus, die Durchblutung der Verdauungsorgane ist deshalb stark erhöht. Dafür wird ein Teil des Blutes von den anderen Organen in den Magen-Darm-Trakt geleitet. Auch von den entfernteren Körperteilen (Arme, Beine, Kopf) wird Blut abgezogen.

Soll nun der Körper zusätzliche Arbeit leisten, also zum Beispiel schwimmen, so ist in den Gliedern nicht genügend Blut vorhanden, diese Leistung zu vollbringen.

Außerdem bläht sich nach dem Essen der Magen; durch die Nahrungsaufnahme vergrößert er seinen Umfang. Ein voller Magen drückt allein durch seine Größe das Zwerchfell hoch, das den Bauchraum vom Brustkorb trennt. Dadurch wird die Herz- und Lungentätigkeit beeinträchtigt. Und das ausgerechnet beim Schwimmsport! Dazu kommt, daß man bekanntlich nach dem Essen müde wird, die Konzentrationsfähigkeit läßt nach. Während der Verdauung herrscht nämlich eine erhöhte Tätigkeit des vegetativen Nervensystems (das automatisch die Funktion der inneren Organe steuert). Für anstrengende körperliche Tätigkeit ist man weniger leistungsfähig.

Magenempfindliche Leute riskieren beim Sprung ins kalte Wasser sogar Durchfall. Denn die für die Verdauung erweiterten Gefäße im Magen-Darm-Bereich ziehen sich durch die Abkühlung im Wasser plötzlich zusammen – die Verdauung wird empfindlich gestört.

freundin

erscheint jeden zweiten Donnerstag in der Burda GmbH
Anschrift der Redaktion:
Arnulfstraße 197, 8000 München 19
Telefon 0 89/1 79 41, FS 05/22 043

Verleger Dr. Franz Burda
Herausgeberin Aenne Burda

Chefredakteur Hasso G. Stachow
Stellv. Chefredakteur Elisabeth Bär
Cheflayouter Eberhard Henschel

Leitende Redakteure Ursula Gröttrup, Rose-Marie Ippisch
Chefreporterin Ingeborg Weber
Mode Maja von Woyrsch (Leitung), Petra Gundlach, Elfie Hofmann, Christine Gräfin Pahlen, Hannelore Pontani, Regina Schmok, Jutta Stackmann, Alexandra M. Wittmann
Mode-Sonderaufgaben Isolde Gissler
Kosmetik Edda Küffner (Leitung), Ingeborg Johannsen (Kontakt), Iris Pfeifer, Brana Wolf
Kochen Ottilie Wildt (Leitung), Martina Lipps, Erika Spätling, Marlise Szwillus
Wohnen Yvonne Grüter (Leitung), Eva Schaeffer
Spiel & Spaß, Wer & Was Margit Ottstadt
Aktuelles, Journal, Ratgeber Renate Rosenthal (Leitung), Angelika Boese, Annette Cramer, Heidié Guilino (Reise), Gisela Haseley, Angela Ingianni, Christa Kölblinger, Asta Scheib, Erhard Thiel
Bildredaktion Helga Colle Tiz
Leserdienst Lilo von Walderdorff
Schlußredaktion Katharina Agnelli, Ellen Delahaye, Dorrit Matzkait
Layout Christine Englert, Rita Gerstenbrand, Gabriele Gries, Reinhard Kraus, Helgard Lautenschläger, Regine Pahl
Herstellung Jürgen Schwedler

Auslandskorrespondenten: Frankreich: Ute Pitassi, 23, Av. Champs-Elysées, F-75008 Paris, Tel.: 7 20 39 46, 7 20 18 08, 7 20 17 09, FS 0042 – 610 972. – Großbritannien: Michael Dahlke, 50 Fetter Lane, 3rd floor, London E.C 4Y OJA, Tel. 01 – 3 53 35 68/9, FS 267 402 – Österreich: Muthgasse 2, A-1199 Wien, Tel. 36 52 50/36 26 67, FS 07/ 4 027. – USA: Fritz G. Blumenberg, Suite 3005, Rockefeller Center, 1270 Avenue of the Americas, New York, N. Y. 10020, Tel. (2 12) 5 82-38 24.

Anzeigendirektor Rudolf A. Bauer, Tel. 07 81/ 8 46 60 – **Anzeigenverkaufsleiter** Thomas Römer, Arnulfstr. 197, 8000 München 19, Tel. 0 89/1 79 41, **verantwortlich für den Anzeigenteil:** Gunda Linnekuhl, 7600 Offenburg, Tel. 07 81/8 43 86.

Bankverbindungen: Volksbank Offenburg 119 504; Dresdner Bank, Offenburg 7 208 595; Postscheckkonto Karlsruhe 306 07-7 50.
Anzeigenpreisliste Nr. 18 vom 1. 1. 1978.

Vertriebsleiter Dr. Karl Oberleitner

Abonnementsbestellungen nehmen sämtliche Postanstalten sowie der Verlag entgegen. Der Heftpreis beträgt 2,30 DM (incl. Zustellgebühr).

Auslandspreise: Belgien bfr 42,–; Dänemark dkr 8,25; Finnland Fmk 7,–; Griechenland Dr 65,– (Luftfracht); Großbritannien £–,80; Jugoslawien Din 32,–; Kanarische Inseln Pta 130,– (Luftfracht); Norwegen nkr 9,50 incl. moms; Südafrika rd 1,40; Tunesien Din –,75 (Luftfracht); Türkei t.£ 20,–.

Außerdem gibt es freundin in Polen. Für unverlangt eingesandte Bilder, Bücher und Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen. freundin darf in Lesezirkeln nur mit Zustimmung des Verlages geführt werden.

Verlagsleiter Karl-Heinz Hiller

Druck: Burda GmbH, Darmstadt.
Für die Gesamtauslieferung in Österreich verantwortlich: Firma Hermann Waldbaur, Pressegroßvertrieb, Franz-Joseph-Str. 21, A-5020 Salzburg, Tel. 7 44 63/64, 7 61 81/83, FS 06/34 38.

Neu.
Für sportliche Frisuren moderner Mädchen – Wellaflex Fönlotion zum Sprühen.

Auch eine sportliche Fönfrisur verlangt Pflege. Mit der neuen Wellaflex Fönlotion zum Sprühen ist das ganz einfach. Durch das Sprühen verteilt sich die Fönlotion gleichmäßig, die Bürste gleitet leicht durchs Haar. Das Haar lädt sich nicht statisch auf und läßt sich mühelos frisieren.
So vorteilhaft gibt die neue Fönlotion zum Sprühen allen Fönfrisuren natürlichen Halt, viel Fülle und seidigen Glanz.

Erhältlich bei Drogerien, Friseuren, Kaufhaus-Parfümerien und Parfümerien.

Wellaflex – Ihre Frisur ist Ihr Geheimnis.

WELLA

Tapete & Stoff:
alles in einem Muster

Wer ist nicht ein bißchen unsicher, wenn er einen passenden Stoff zur Tapete sucht? Mit dieser guten Idee kann man sich viele Wege und die Qual der Wahl sparen. Denn jetzt gibt es Stoffe und Tapeten im gleichen Muster. Mal größer, mal kleiner, mal positiv-negativ. Eines ist sicher: Harmonisch wird's immer

Weiße Schwalben an einem perlgrauen Himmel: Sie fliegen auf Tapete und Vorhangstoff. Und auf dem transparenten Rollostoff – dort aber weiß in Weiß. Ein Stoff aus der gleichen Serie mit einem kleinen, geometrischen Muster wurde zur Tagesdecke verarbeitet. Übrigens: Grau wirkt überhaupt nicht trist, wenn Sie es mit Weiß, Schwarz oder – neu! – mit Apricot kombinieren! – Den Vorschlag auf dem rechten Bild werden alle mögen, die Spaß am Dekorieren haben: Zu der Tapete mit den winzigen Tupfenblüten gibt es einen breiten, blau-weißen Streifen vom Meter, den man überall dahin kleben kann, wo man etwas betonen möchte. Rings ums Fenster zum Beispiel. Oder unter die Decke. Dazu paßt der blaugrundige Baumwollstoff mit Tupfen, der sich zu Vorhängen, Kissen, Tischdecken verarbeiten läßt. Vogel- und Tupfentapete mit den passenden Stoffen gibt es auch in anderen Farben. D & T

Kauf-Informationen: Seite 153

Entwürfe: Rüdiger Manlau, Fotos: Bodo Margraf

Tapete & Stoff: alles in einem Muster

Lebhafte Muster müssen nicht unruhig wirken. Beispiel: Bild oben. Auf weißem Grund wachsen Blüten und Blätter zwischen kleinen Bogen in Rot und Grün. Wie gut sich zwei verschiedene Dessins vertragen, wenn sie genau die gleichen Farben haben, sehen Sie hier: Das Faltrollo mit Gräsermotiv wurde weiß eingefaßt, damit es sich von der Wand abhebt. Die Sitzkissen liegen auf einem chinarot lackierten Holzunterbau, der auch gleich als Tisch dient. Stoffe und Tapete gibt es auch noch in Weiß mit Ocker und Graublau. Rasch. – Strenge Hemdstreifen stehen alten und modernen Möbeln gleich gut. Eine praktische Idee für den Eßplatz: Das Fensterbrett wurde über die ganze Wandbreite gezogen. So hat man eine große Ablage und außerdem die Möglichkeit für eine kleine Spielerei mit dem Tapetenmuster: Oben ist die Tapete weiß mit grünen Streifen, unten grün mit weißen Streifen. Beim Bistro-Vorhang sind die Streifen breiter. Sie würden sonst ganz in den Falten verschwinden. Tapeten und Stoffe gibt es noch in Blau, Rot und Gelb – immer positiv/negativ. Ikea

Kauf-Informationen: Seite 153

entspannen – ruhen – schlafen

IBENA relax

Schlaf-, Wohn-, Hobby- und Freizeitdecken

Freizeit, relaxen, lesen, ruhen, entspannen. Eine Decke, vielleicht sogar eine schicke Tagesdecke, gehört immer dazu.

IBENA relax, das sind Decken für alle Ruhesituationen: für Freizeit, Sport und Spiel – für die Terrasse, den Garten oder beim Camping – beim Schlafen, zu Hause, im Ferienhaus, im Urlaub, im Auto.

IBENA bringt eine Deckenauswahl von über 100 unterschiedlichen Dessins, in modisch leuchtenden oder dezenten Farben und natürlich in vielen Größen.

Der textile Fachhandel führt IBENA relax. Doch merken Sie sich das Gütesymbol für Decken: die rot-goldene IBENA-Plombe.

IBENA relax

Unter allen Einsendern verlosen wir 1000 Freizeit-Kissen

Bitte ausschneiden
Ich möchte mehr über IBENA schlaf-, Wohn-, Hobby-, Freizeit- und Tagesdecken wissen. Bitte senden Sie mir Lieferhinweise.

Name: _____ Ort: _____

Straße: _____

PLZ: _____

IBENA Textilwerke Beckmann GmbH + Co.
Postfach 53
4290 Bocholt

F 3

Neu: Traumcreme "Schoko-Rum".

majala

Ein neuer, interessanter Geschmack bei Majala: Traumcreme „Schoko-Rum". Dabei fällt das Kochen weg. Einfach anrühren.

Fertig ist der Traum von einem Creme-Dessert!

Und was paßt besser obendrauf, als zwei freche Rum-Kugeln?

TEWA

Eine Tür zum Turnen, Klettern und Spielen

Die meisten Wohnungen sind für Kinder zu klein. Besonders bei Regen. Wenn Sie für den richtigen Platz zum Toben sorgen wollen, dann bauen Sie doch so ein Gerät in eine Tür. Das System ist einfach – und paßt immer!

Fotos: Bodo Margraf

Eine Tür zu verbauen, davor haben die meisten Leute Hemmungen. Sie denken an lästige Umwege, wenn der Nachwuchs da seinen Spiel- und Sportplatz aufgeschlagen hat. Bei dieser Turntür ist das anders: Nur zwei 195 cm lange Zargen sind mit dem Türrahmen fest verschraubt. Sie stören auch nicht beim Öffnen und Schließen der Tür. Die Zargen lassen sich der Länge nach aufklappen. So kann man die Turnstangen aus ihren Mulden nehmen. Spielgeräte, wie Schaukel oder Seile, Strickleitern oder Ringe, schiebt man einfach beiseite. Bei Bestellung bekommen Sie acht Stangen, die beiden Zargen und eine Montageanleitung. Dazu ein Faltblatt mit Beispielen, was Sie mit dem Gerät alles machen können. Alle anderen Spielgeräte gibt es als Extras (wenn Sie sie nicht schon haben). Die acht Stangen sind 90 cm lang und müssen auf die Türbreite zurechtgesägt werden. Die Zargen sind so dick, daß sie einen kleinen „Verschnitt" schlucken, ohne daß die Stabilität beeinträchtigt wird. – Und das freut auch trimmfreudige Erwachsene: Das Gerät ist so stabil, daß auch ein strammer Vater ungeniert seine Klimmzüge machen kann. Das Gerät können Sie bei Heinz Ronge, Unter der Linde 9, 8000 München 45, bestellen. Es kostet 198 Mark plus Versand- und Nachnahmekosten.

freundin Fundgrube

Originelle, verspielte, praktische Geschenke für Verwandte und Bekannte, Kollegen und Chefs und natürlich auch für Sie selbst. Zu Preisen von 1,50 Mark bis zu 80 Mark

Praktisch für Balkon, Garten oder Terrasse: bunte Kissen aus reiner Baumwolle. Man kann die Kissen mit Füllung in die Reinigung geben oder die Bezüge in die Waschmaschine stecken. Die Kissen gibt es nur in den abgebildeten Farben. Format: 35×35 cm. Gesehen bei Schnick-Schnack. Je um 20 Mark

Für Ihr Lieblingsparfum: Zerstäuber aus silberglänzendem Porzellan. Zum Füllen schraubt man den oberen Teil des Parfumzerstäubers ab. Unbedingt wieder fest verschließen, da Ihr Parfum sonst leicht verdunsten kann. Porcelaine de Paris. Preis: um 65 Mark

Glänzender Schmuck für die Küche: eine Herzform aus Kupfer, die nach einer alten Vorlage hergestellt wurde. Man kann sie an die Wand hängen oder als Backform benutzen. Gesehen bei der Küchenkramerin. Preis: um 22 Mark

Zum Waschen und Aufbewahren von Petersilie und anderen Küchenkräutern: kleiner Korb aus Drahtgeflecht. Man kann ihn mit Inhalt ins Gemüsefach stellen. Höhe 9 cm; Durchmesser 11 cm. Go-in, um 7 Mark

Wenn Sie gern Kakao oder Milch trinken, gefallen Ihnen sicher Krug und Tasse aus bemalter Keramik. Der Krug faßt einen halben Liter. Bei Schnick-Schnack. Preis für Tasse und Krug: um 50 Mark

Für Ordnung in Küche oder Bad sorgt der kleine Wandkorb aus Weidengeflecht. Es gibt zehn verschiedene Größen. Gesehen bei Böck. Preise: von 1,50 Mark bis 12 Mark

Damit der Wind Ihre Tischdecke nicht wegwehen kann, wenn Sie im Freien frühstücken: Tischtuchhalter aus Metall. Außer den abgebildeten Kirschen gibt es noch Orangen, Zitronen und Birnen. Vier Stück kosten um 10 Mark. Bruno Braun

Wieder entdeckt: kleiner Puppenschulranzen aus echtem Lackleder. Er ist in vielen verschiedenen Farben und auch in echtem Fell zu haben. Ges. in Babette Schweizers Panoptikum. Um 6 Mark

Für Kinder, die die verschiedenen Obstsorten noch nicht richtig kennen: Puzzle mit zehn unterschiedlichen Obstmotiven. Die daruntersteheden Namen kann man abtrennen. Bei Schwabinger i-tüpferl, um 7 Mark

Für Ferien und Freizeit: ein Springseil aus Sisal mit Holzgriffen. Für Kinder und Erwachsene, damit sie den Sommer über fit bleiben. Entdeckt haben wir es bei Marianne Pastré. Preis: um 12 Mark

Schöne Bilderrahmen kann man nie genug haben. Dieser ist aus poliertem Mahagoniholz. Der Durchmesser beträgt 15 Zentimeter. Er ist auch oval und in anderen Größen zu haben. Gesehen bei Schnick-Schnack. Preis: um 50 Mark

Eine tropische Nacht im Art-Déco-Stil
Um 1920 waren Bilder aus dieser Serie Titelblätter der französischen Zeitschrift Vogue. Die Originale wurden von dem Maler Benito gemalt. Das Poster hat das Format 50 × 65 cm und kostet 10,50 Mark plus 4 Mark für Nachnahme. Zu bestellen bei Postergalerie am Forum

Fotos: Anne Martens

Wenn Sie gern Wein trinken, gefällt Ihnen bestimmt das Glas mit dem zarten Blütenmuster. Besonders hübsch sieht es zu weißem Porzellan aus. Bitte geben Sie es auf keinen Fall in die Spülmaschine. Aus der gleichen Serie gibt es auch Gläser für Weißwein und für Sekt. Zu beziehen bei Die Muschel. Preis für das Weinglas: um 14 Mark

Eine Taschenlampe gehört in jedes Auto. Diese läuft nicht auf Batterie. Sie kann im Zigarettenanzünder immer wieder aufgeladen werden. Länge der Taschenlampe: 13 Zentimeter. Gesehen bei Elisabeth Tillmanns, um 35 Mark

Für Ihre Ferienfotos: Fotoalbum im Format 25 mal 30 Zentimeter. Es hat acht verstärkte Seiten. Sie sind mit einer Haftschicht bezogen, auf denen die Fotos selbst kleben. Aupele, um 16 Mark

Wenn Sie mal übers Wochenende verreisen müssen: den Tonfrosch in den Blumentopf setzen und ihm Wasser ins Maul gießen. Bei Schnick-Schnack, um 4 Mark

Wie eine Litfaßsäule sieht die bunte Riesendose aus. Sie ist aus Blech, 32 Zentimeter hoch und hat 15 Zentimeter im Durchmesser. Entdeckt haben wir sie im Schwabinger i-tüpferl, um 20 Mark

Ein schönes Geschenk: Salatbesteck aus Horn. Bitte nicht in der Spülmaschine waschen. Nur lauwarm abspülen und gleich abtrocknen, da sich sonst Flecken bilden. Auböck, um 80 Mark

Die Firmenanschriften finden Sie auf Seite 153

ANZEIGE

„Immer mehr junge Leute wollen immer mehr über Geld wissen."

Hubert B., ein Geldberater der Sparkassen:

Sehen wir den Tatsachen ins Auge – die meisten jungen Leute haben es als Schüler oder Auszubildende schwer genug, finanziell über die Runden zu kommen. Deshalb ist ihre oft gestellte Frage »Wie soll ich von meinen paar Mark noch etwas sparen?« ebenso logisch wie naheliegend.

Nun gut, bevor es ans Geld-Sparen geht, kann man sich immerhin noch ein paar andere lästige Dinge sparen: Laufereien z. B. (Gewinn: die von Ihnen so geliebte Freizeit), verpaßte Zahlungstermine, Mahnungen. Dabei hilft Ihnen ein Girokonto bei der Sparkasse mit all seinen praktischen Einrichtungen wie Daueraufträge, Überweisungen und dem Zahlungsmittel, zu dem auch Sie früher oder später übergehen werden: dem eurocheque mit ec-Karte. Nicht zu vergessen die Kontoauszüge, die Ihre Einnahmen und Ausgaben überschaubar machen.

Wie Sie Ihr Girokonto ganz gezielt nutzen können – z. B. auch zum regelmäßigen Sparen kleiner Beträge aufs Sparkassenbuch –, erklären wir Ihnen gern in einem persönlichen Gespräch. Wir, die Geldberater bei der Sparkasse, stehen Ihnen Rede und Antwort – kostenlos, denn wir wollen Ihnen ja helfen. Am besten, Sie kommen mal auf einen Sprung vorbei und schießen Ihre Fragen ab. Wetten, daß Ihnen hinterher so manches »Licht« aufgeht?

Sie wissen ja:
Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

Der Geldberater: der persönliche Service Ihrer Sparkasse

French Commode Table.
T. Chippendale inv. et del.
1753
Boggis No 4
13 Minutes

Beim Anblick der seltenen Kommode geriet Mr. Boggis geradezu in Verzückung. Wie kommt eine solche Kostbarkeit in diese gottverlassene Gegend? Und wie konnte er den ahnungslosen Bauern weichklopfen, daß er ihm das Ding überließ? Doch Mr. Boggis hatte so seine Tricks . . .

Des Pfarrers Freude

freundin-Kurzgeschichte von
Roald Dahl

Mr. Boggis fuhr langsam dahin, behaglich zurückgelehnt, den Ellbogen auf den Rahmen des offenen Wagenfensters gestützt. Eine herrliche Gegend, dachte er, und wie erfreulich es ist, die ersten Boten des Sommers zu sehen. Vor allem die Schlüsselblumen, den Weißdorn und den Rotdorn. Die Hecken standen in voller Blüte, weiß, rosa und rot; darunter leuchteten in kleinen Büscheln die gelben Schlüsselblumen, und das war wunderschön.

Er ließ das Lenkrad mit einer Hand los und zündete sich eine Zigarette an. Am besten fahre ich jetzt den Brill Hill hinauf, beschloß er. Der Hügel lag vor ihm, etwa eine halbe Meile entfernt. Und das da mußte das Dorf Brill sein, diese in Grün eingebettete Gruppe ländlicher Häuser auf dem Gipfel. Ausgezeichnet. Nicht oft fand er bei seinen Sonntagsunternehmungen ein so günstig gelegenes Arbeitsgebiet.

Oben auf dem Hügel brachte er den Wagen am Rande des Dorfes zum Stehen, stieg aus und hielt Umschau. Wie ein riesiger grüner Teppich breitete sich die Landschaft vor ihm aus. Er konnte meilenweit sehen. Sehr gut war das. Er zog einen Block und einen Bleistift aus der Tasche, lehnte sich an den Wagen und ließ seinen geübten Blick langsam in die Runde schweifen.

Zur Rechten entdeckte er inmitten der Felder ein mittelgroßes Bauernhaus, zu dem von der Landstraße her ein Weg führte. Dahinter stand ein größeres. Dann war da ein von hohen Ulmen umgebenes Haus, das aus der Zeit Queen Annes stammen mochte, und auch die beiden Bauernhöfe, die weiter nach links lagen, sahen vielversprechend aus. Insgesamt also fünf. Das war wohl alles auf dieser Seite.

Mr. Boggis zeichnete in groben Zügen einen Lageplan auf seinen Block, damit er die Häuser nachher mühelos wiederfinden konnte. Dann stieg er in seinen Wagen und fuhr durch das Dorf auf die andere Seite des Hügels. Von dort erspähte er sechs weitere Möglichkeiten – fünf Höfe und ein großes weißes Haus in georgianischem Stil. Es sah sauber und gepflegt aus, auch der Garten war in bester Ordnung. Schade. Er schaltete es sofort aus. Zu wohlhabenden Leuten zu gehen hatte gar keinen Sinn.

Mithin blieben alles in allem zehn Versuchsobjekte. Zehn ist eine hübsche Zahl, sagte sich Mr. Boggis. Gerade richtig für eine gemächliche Nachmittagsarbeit. Wie spät war es jetzt? Elf Uhr. Eigentlich hätte er ja gern ein Glas Bier getrunken, bevor er anfing, aber sonntags wurden die Wirtshäuser erst um zwölf geöffnet. Na schön, dann eben später. Er warf einen Blick auf seinen Plan und entschied sich für das Queen-Anne-Haus, das mit den Ulmen. Durchs Fernglas hatte es so hübsch verfallen ausgesehen. Die Bewohner würden vermutlich etwas Geld gut gebrauchen können.

Mit Queen-Anne-Häusern hatte er von jeher Glück gehabt. Mr. Boggis klemmte sich hinter das Lenkrad, löste die Handbremse und ließ den Wagen ohne Motor langsam den Hügel hinunterrollen.

Abgesehen davon, daß er im Augenblick als Geistlicher verkleidet war, gab es an Mr. Cyril Boggis nichts auszusetzen. Er war Antiquitätenhändler, hatte sich auf Möbel spezialisiert und besaß in Chelsea, in der King's Road, einen Laden mit Ausstellungsraum. Sein Lager war nicht groß, und die Geschäfte gingen nicht allzu gut, doch da er immer billig einkaufte, sehr, sehr billig sogar, und sehr, sehr teuer verkaufte, brachte er es doch fertig, jedes Jahr einen netten kleinen Verdienst herauszuschlagen. Er war äußerst gewandt und hatte die Gabe, beim Kaufen wie beim Verkaufen genau den Ton anzuschlagen, der ihm die Sympathie des jeweiligen Kunden gewann: ernst, aber charmant für die Bejahrten, untertänig für die Reichen, schlicht für die Frommen, herrisch für die Weichen, mutwillig für die Witwen, frech und schelmisch für die alten Jungfern. Dieses Talentes war er sich durchaus bewußt, und er machte bei jeder Gelegenheit schamlos davon Gebrauch. Nach einer besonders gut geglückten Darbietung konnte er sich manchmal kaum enthalten, einen Schritt vorzutreten und sich zu verbeugen, als hätte ihm ein unsichtbares Publikum donnernden Applaus gespendet.

Trotz dieser ziemlich hanswurstmäßigen Eigenschaft war Mr. Boggis beileibe kein Narr. Man sagte ihm sogar nach, er verstehe von französischem, englischem und italienischem Mobiliar ebensoviel wie die besten Experten in London. Er hatte einen überraschend sicheren Geschmack, und wenn ihm ein Stück mißfiel, lehnte er es ohne Zögern ab, so echt es auch sein mochte. Seine eigentliche Liebe gehörte natürlich den Werken der großen englischen Kunsttischler und Architekten des achtzehnten Jahrhunderts – Ince, Mayhew, Chippendale, Robert Adam, Manwaring, Inigo Jones, Hepplewhite, Kent, Johnson, George Smith, Lock, Sheraton und wie sie alle heißen –, doch auch hier zog er gelegentlich eine Grenze. In seinem Ausstellungsraum duldete er zum Beispiel kein einziges Stück aus Chippendales chinesischer oder gotischer Periode, und ebenso verwarf er einige der massigeren italienischen Entwürfe von Robert Adam.

Durch sein Geschick, mit erstaunlicher Regelmäßigkeit ungewöhnliche Gegenstände aufzustöbern, hatte sich Mr. Boggis in den letzten Jahren beträchtlichen Ruhm bei seinen Geschäftsfreunden erworben. Anscheinend verfügte der Mann über eine ➡

Illustration: Tilman Michalski

Des Pfarrers Freude

Fortsetzung von Seite 191

nahezu unerschöpfliche Quelle, eine Art privaten Warenlagers, aus dem er sich von Woche zu Woche versorgte. Fragte man ihn, woher er die Sachen beziehe, so lächelte er überlegen und murmelte etwas von einem kleinen Geheimnis.

Hinter Mr. Boggis' kleinem Geheimnis steckte eine höchst einfache Idee. Sie ging auf ein Erlebnis zurück, das er vor nahezu neun Jahren gehabt hatte, als er eines Sonntagnachmittags über Land fuhr.

Er hatte sich am Morgen aufgemacht, um seine alte Mutter in Sevenoaks zu besuchen, und auf dem Rückweg war irgend etwas mit dem Kühler passiert, so daß sich der Motor überhitzte und das Wasser wegkochte. Er war ausgestiegen, zu dem nächsten Haus gegangen, einem Bauernhäuschen, etwa fünfzig Schritt von der Straße entfernt, und hatte die Frau, die ihm öffnete, um einen Krug Wasser gebeten.

Während er auf ihre Rückkehr vom Brunnen wartete, warf er zufällig einen Blick durch die offene Tür ins Wohnzimmer, und dort, greifbar nahe, entdeckte er etwas so Aufregendes, daß ihm der Schweiß auf die Stirn trat. Es war ein großer eichener Armstuhl von besonderer Art – so einen hatte er erst einmal im Leben gesehen. Jeder Arm wie auch die Fläche der Rückenlehne ruhte auf acht wundervoll gedrechselten Spindeln. Die Rückenlehne selbst war mit einer Einlegearbeit verziert, einem herrlichen Blumenmuster, und ein geschnitzter Entenkopf nahm die Hälfte jeder der beiden Armstützen ein. Guter Gott, dachte Mr. Boggis, das ist ja spätes fünfzehntes Jahrhundert!

Er steckte den Kopf weiter durch die Tür, und siehe da, auf der anderen Seite des Kamins stand wahrhaftig noch so ein Sessel!

Ganz sicher wußte er es nicht, aber zwei Stühle wie diese waren in London mindestens tausend Pfund wert. Ach, und wie schön sie waren!

Als die Frau zurückkam, stellte Mr. Boggis sich vor und fragte ohne Umschweife, ob sie die Sessel vielleicht verkaufen wolle.

„Du meine Güte", sagte sie, „warum in aller Welt sollte ich meine Sessel verkaufen?"

Aus keinem anderen Grunde, als weil er bereit sei, ihr ein schönes Stück Geld dafür zu bezahlen.

Tatsächlich? Wieviel denn? Sie denke zwar nicht daran, zu verkaufen, aber aus Neugier, so zum Spaß, wissen Sie – wieviel würde er geben?

„Fünfunddreißig Pfund."

„Wieviel?"

„Fünfunddreißig Pfund."

Lieber Himmel, fünfunddreißig Pfund. Ja, ja, das sei sehr interessant. Für wertvoll habe sie die Stühle immer gehalten. Sie seien sehr alt. Und außerdem sehr bequem. Aber sie könne sie unmöglich entbehren, auf keinen Fall. Nein, da sei leider nichts zu machen. Trotzdem vielen Dank.

In Wirklichkeit, erklärte Mr. Boggis, seien die Sessel gar nicht so alt und daher auch keineswegs leicht zu verkaufen; er habe jedoch gerade einen Kunden an der Hand, der solche Sachen liebe. Vielleicht könne er noch zwei Pfund zulegen – sagen wir siebenunddreißig. Wie wäre es damit?

Eine halbe Stunde lang ging der Handel hin und her. Zuletzt bekam Mr. Boggis natürlich die Sessel und bezahlte dafür kaum den zwanzigsten Teil ihres Wertes.

Als Mr. Boggis am Abend nach London zurückfuhr – die beiden Prachtstücke waren im hinteren Teil des alten Kombiwagens untergebracht –, kam ihm plötzlich ein Gedanke, den er für glänzend hielt.

Sieh einmal, sagte er sich, wenn in diesem Bauernhaus gute Sachen sind, warum dann nicht auch in anderen? Sollte man also nicht danach suchen? Alle ländlichen Bezirke durchkämmen? Sonntags zum Beispiel, weil es dann nicht bei der Arbeit stört . . . Mit dem Sonntag wußte Mr. Boggis ohnehin nie etwas anzufangen.

Er kaufte Landkarten, Karten in großem Maßstab von allen Grafschaften rund um London, und teilte sie mit einer feinen Feder in Quadrate ein, deren jedes ein Gebiet von fünf zu fünf Meilen umfaßte. Soviel konnte er seiner Schätzung nach bei gründlichem Vorgehen an einem Sonntag erledigen. Städte und große Dörfer wollte er außer acht lassen und lieber abgelegene Ortschaften, Bauernhöfe und mehr oder weniger verfallene Herrensitze aufsuchen. Wenn er allsonntäglich ein Quadrat abklapperte, zweiundfünfzig im Jahr, würde er nach und nach jeden Hof und jedes Bauernhaus der näheren und weiteren Umgebung erfassen.

Offensichtlich war es aber damit noch nicht getan. Landleute sind eine mißtrauische Gesellschaft. Ebenso die verarmten Reichen. Man kann nicht einfach an ihre Tür klopfen und erwarten, daß sie einem das ganze Haus zeigen, nur weil man es gern besichtigen möchte. Das tun sie nicht. Auf die Weise kommt man noch nicht einmal über die Schwelle. Wie sollte man sich also Einlaß verschaffen? Vielleicht war es am be- ▸▸

Ein Gesichtswasser, das so tief in die Poren eindringt, muß ganz besonders mild sein.

Probefläschchen-Gutschein

Für eine 25-ml-Original-Flasche bitte DM 1,50 in Briefmarken für Porto und Verpackung einsenden an

DDD-Labor
Postfach 468 FR
6078 Neu-Isenburg

Absender nicht vergessen.

DDD »Spezial« Das milde Gesichtswasser

Makellos schöne Haut braucht ein Gesichtswasser, das tief in die Poren eindringt und alles überschüssige Fett wegnimmt. Also wirklich gründlich reinigt und dabei aber so mild ist, daß die zarte Haut nicht gereizt wird, austrocknet und spannt.

Das milde DDD »Spezial« – die zarte Form der Gesichtsreinigung.

DDD »Spezial« Gesichtswasser und eine spezielle Seife für das Gesicht gibt es in Apotheken und Drogerien.

Fortsetzung v. Seite 55

Stierfrau (27 Jahre) sucht zärtlichen Partner. Bildzuschrift erwünscht. Chiffre W 47860.

Medizin-Student (23, 1,82, schlank) sucht hübsche schlanke Freundin. Bildzuschriften an Chiffre W 47868.

Student, Hessen, erfüllt „ihr" jeden Wunsch. Chiffre W 47864.

BRIEF-WECHSEL

Worldwide Penfriends, Postf. 527, 8260 Mühldorf 2 (Rückumschlag).

21jährige, PTA, sucht Briefwechsel mit Borussen-Fan(in) aus dem Kreis M'gladbach. Chiffre W 47883.

Euro-Orientalin, 22, sucht Brieffreundschaft. Interessen: Islam u. a., Politik, Literatur, Reisen, Sitten und Sprachen etc. Je te réponderai aussi sur ton lettre en francais. Chiffre W 47881.

27jähr. Ehefrau sucht Briefwechsel. Chiffre W 47878.

23jährige sucht nette, unterhaltsame Brieffreundschaft. Chiffre W 47872.

Rolf, Klaus, Frank (22), drei nette Jungen aus der DDR suchen Briefkontakt mit netten Mädchen. Chiffre W 47877.

Fortsetzung Seite 208

NEU von BaByliss® Paris

Machen Sie mit dem neuen Haar-Krepp-Eisen

den kostenlosen 10-Tage-Test!

- *Die weibliche Wunderwaffe aus Frankreich.*
- *In wenigen Minuten täglich eine Top-Frisur.*
- *Kinderleicht zu bedienen! Gefahrlos für's Haar.*

Ja, senden Sie mir bitte umgehend und mit vollem Rückgaberecht innerhalb der kostenlosen Testzeit von 10 Tagen dieses ungemein praktische Krepp-Eisen zum Preis von nur DM 76,–.

Ich gehe absolut kein Risiko ein. Denn gefällt mir das **BaByliss-Krepp-Eisen** wider Erwarten nicht, sende ich die Lieferung zurück und schulde Ihnen nichts.

Exclusiv-Versand Brakmann GmbH
Postfach 7413 · 4000 Düsseldorf 1

FR

Meine Anschrift:
Vorname u. Name
Straße
PLZ u. Wohnort
Datum
Unterschrift

Des Pfarrers Freude

Fortsetzung von Seite 193

sten, gar nicht zu sagen, daß man Händler war. Man konnte sich als Telefonmann ausgeben, als Klempner, als Beauftragter der Gasanstalt. Oder als Geistlicher . . .

Damit bekam der Plan Hand und Fuß. Mr. Boggis ließ eine Menge Visitenkarten drucken, auf denen zu lesen stand:

> Reverend Cyril Winnington Boggis
> Präsident der Gesellschaft zur Erhaltung seltenen Mobiliars in Verbindung mit dem Victoria-und-Albert-Museum

Von nun an war er jeden Sonntag ein netter alter Pfarrer, der seinen Feiertag opferte, um der „Gesellschaft" einen Liebesdienst zu erweisen, indem er ein Inventar der in englischen Bauernhöfen und Landhäusern verborgenen Schätze aufnahm. Und wer in aller Welt hätte gewagt, ihn hinauszuwerfen, wenn er das hörte?

Niemand.

War Mr. Boggis erst einmal drinnen und entdeckte er zufällig etwas, was er gern haben wollte – nun, dann gab es hundert verschiedene Wege, zum Ziel zu kommen.

Zu seiner eigenen Überraschung ging alles wie am Schnürchen. Die Freundlichkeit, mit der er in einem Haus nach dem anderen empfangen wurde, war ihm anfangs geradezu peinlich. Etwas kalte Pastete, ein Glas Portwein, eine Tasse Tee, ein Korb Pflaumen, ein reichhaltiges Sonntagsmahl im Kreise der Familie, dergleichen wurde ihm immer wieder angeboten, ja aufgedrängt. Mitunter waren natürlich auch Minuten der Angst und unangenehme Zwischenfälle zu verzeichnen, aber neun Jahre, das sind mehr als vierhundert Sonntage, und in diesem Zeitraum kann man sehr viele Häuser besuchen. Alles in allem war es ein interessantes, aufregendes und lukratives Geschäft.

Und nun war wieder Sonntag, und Mr. Boggis betätigte sich in der Grafschaft Buckinghamshire, in einem der nördlichsten Quadrate seiner Karte, ungefähr zehn Meilen von Oxford entfernt. Als er den Hügel hinabfuhr und sein erstes Haus, das verfallene im Queen-Anne-Stil, ansteuerte, stieg in ihm das Gefühl auf, dieser Tag werde sich zu einem seiner glücklichsten entwickeln.

Er parkte den Wagen in eini-

gem Abstand vom Eingang und machte sich daran, die restlichen zweihundert Schritte zu Fuß zu gehen. Seinen Wagen ließ er nicht gern sehen, bevor ein Handel abgeschlossen war. Ein lieber alter Geistlicher und ein großer Kombiwagen schienen nicht recht zueinander zu passen. Der kurze Weg gab ihm zudem Gelegenheit, das Haus von außen zu betrachten und sich in eine der Situation entsprechende Stimmung zu versetzen.

Mr. Boggis ging schnell die Auffahrt hinauf. Er war ein kleiner Mann, dickbäuchig, mit fleischigen Schenkeln und einem runden, rosigen Gesicht, das wie gemacht für seine Rolle war. Die großen braunen Augen, die aus diesem rosigen Antlitz hervorquollen, wirkten ebenso freundlich wie dumm. Er war schwarz gekleidet, trug das übliche „Hundehalsband" der Geistlichen, und auf seinem Kopf saß ein weicher schwarzer Hut. In der Hand hielt er einen alten Spazierstock aus Eichenholz, der ihm seiner Meinung nach ein ländlich-gemütliches Aussehen verlieh.

Er näherte sich der Haustür und läutete. Gleich darauf hörte er Schritte in der Halle, die Tür öffnete sich, und vor ihm – oder eigentlich über ihm – stand eine riesenhaft große Frau in Reithosen. Nicht einmal der Rauch ihrer Zigarette konnte den kräftigen Geruch nach Stall und Pferdemist übertäuben, der von ihr ausging.

„Ja?" fragte sie mit einem mißtrauischen Blick. „Was wünschen Sie?"

Mr. Boggis, der halb und halb darauf gefaßt war, sie im nächsten Moment wiehern zu hören, lüftete den Hut, machte eine kleine Verbeugung, überreichte seine Karte und murmelte: „Entschuldigen Sie, daß ich Sie störe." Dann wartete er und beobachtete ihr Gesicht, während sie las.

„Mir hat noch niemals einer – und ich bin schon recht alt geworden – Perlen vorgeworfen!"

„Das verstehe ich nicht", sagte sie und gab ihm die Karte zurück. „Was wünschen Sie?"

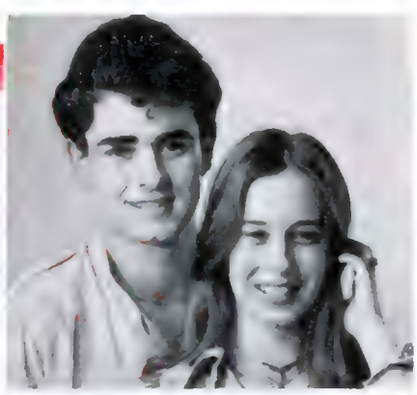
Mr. Boggis erklärte ihr Zweck und Ziel der Gesellschaft zur Erhaltung seltenen Mobiliars.

Ihre Augen unter den hellen, buschigen Brauen starrten ihn grimmig an. „Hat das etwas mit der Sozialistischen Partei zu tun?" erkundigte sie sich.

Nun war es leicht. Mit einem Tory in Reithosen, ob männlich oder weiblich, kam Mr. Boggis gut zurecht. Er verwendete zwei Minuten auf ein begeistertes Lob des äußersten rechten Flügels der Konservativen und zwei weitere auf eine heftige Kritik an den Sozialisten. Als letzten Trumpf spielte er die Tatsache aus, daß die Sozialisten einmal einen Gesetzentwurf für das Verbot der Parforcejagden auf dem Lande eingebracht hatten, und ging dann dazu über, der Dame

Fortsetzung auf Seite 198

Dieses Pärchen vertraut a-gen 53, da es zuverlässig schützt und nicht stört.



Und sie hat sich für das zuverlässige Schutzovulum a-gen 53 entschieden, weil es nicht schäumt, nicht ausfließt und nicht reizt.

Warum bevorzugen immer mehr Frauen das Schutz-Ovulum a-gen 53?

Weil a-gen 53 zuverlässig schützt und sich nicht störend bemerkbar macht.

Das ist der Vorteil von a-gen 53.

Der einmalige Wirkungsmechanismus von a-gen 53 blockiert die männlichen Samenfäden und verhindert so die Befruchtung. Ohne die natürliche Körperfunktion zu beeinträchtigen und ohne unerwünschte Nebenwirkungen. a-gen 53 ist hygienisch und bequem wie ein Tampon anzuwenden. Das alles macht a-gen 53 zu einem wirklich partnerfreundlichen Schutz-Ovulum.

Verständlich, daß immer mehr Frauen diese angenehme Art, sich vor Schwangerschaft zu schützen, bevorzugen. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Auch in Österreich und in der Schweiz (Syn-a-gen) im Handel.

Nur in der Apotheke erhältlich.

a-gen 53 zur Empfängnisverhütung, Deutsche Chefaro Pharma GmbH, 4670 Lünen

a-gen 53

...wenn Liebe heiter und unbehindert sein soll

Unsere Milch

Wir trinken lieber H-Milch, weil sie einfach praktischer ist. Denn „H“ heißt haltbar! Und das garantiert, daß die Milch länger fit bleibt. Mindestens vier Wochen. Und dazu braucht man keinen Kühlschrank. Deshalb ist H-Milch die moderne Milch unserer Zeit.* Am liebsten nehmen wir die H-Milch Mibell. Die ist Spitze und günstig zu haben, bei **EDEKA**

Mibell - Das Beste was wir haben

*) Aus einer Untersuchung: 78 % derjenigen Hausfrauen, die H-Milch kennen, verwenden sie für sich und ihre Famili

ist H-Milch

Prost!
mibell
H-Milch
mibell
H fettarme
MILCH
ultrahocherhitzt
1,5% Fett

Das ist das Größte

Neu! The Oversized Tee-Shirt

FRUIT OF THE LOOM®

Union Sales GmbH · Siemensstraße 7 · 6072 Dreieich 4 Auch in Österreich erhältlich

Des Pfarrers Freude

Fortsetzung von Seite 195

seine Auffassung vom Himmel vorzutragen – „obwohl Sie das lieber nicht dem Bischof erzählen sollten". Für ihn, so sagte er, sei der Himmel ein Ort, wo man Füchse, Hirsche und Hasen mit großen Meuten unermüdlicher Hunde jagen könne, und zwar täglich, auch sonntags, vom Morgen bis zum Abend.

Er beobachtete sie, während er sprach, und bald sah er, daß der Zauber zu wirken begann. Die Lippen seiner Zuhörerin verzogen sich zu einem breiten Lächeln und entblößten dabei zwei Reihen riesiger gelblicher Zähne. „Madam", rief Mr. Boggis, „ich bitte Sie inständig, halten Sie mich bloß nicht für einen Sozialisten!" In diesem Augenblick brach sie in ein wieherndes Lachen aus, hob eine breite, rote Hand und schlug ihm so kräftig auf die Schulter, daß er fast umgefallen wäre.

„Kommen Sie rein!" schrie sie. „Ich weiß nicht, was Sie wollen, aber kommen Sie in drei Teufels Namen rein!"

Unglücklicherweise und ziemlich überraschend gab es in diesem Hause nichts, was irgendwelchen Wert gehabt hätte, und Mr. Boggis, der an unfruchtbares Gebiet prinzipiell keine Zeit verschwendete, entschuldigte sich bald und ging. Der Besuch hatte kaum fünfzehn Minuten gedauert, und das, so sagte er sich, als er in seinen Wagen stieg, war genau das Übliche für solche Fälle.

Nun hatte er nur noch Bauernhäuser zu besuchen, und das nächste lag ungefähr eine halbe Meile entfernt. Es war ein großes Fachwerkgebäude von beträchtlichem Alter, und seine Südwand wurde von einem prächtig blühenden Birnbaum verdeckt.

Mr. Boggis klopfte an die Tür. Er wartete, bekam aber keine Antwort und klopfte daher noch einmal. Als sich wieder nichts rührte, ging er um das Haus herum, denn er nahm an, der Bauer sei im Kuhstall. Auch auf dem Hof fand er niemanden. Sie werden wohl alle in der Kirche sein, dachte er und fing an, in die Fenster zu spähen, ob er etwas Interessantes entdecken könnte. Im Eßzimmer war nichts. Er versuchte es mit dem Wohnzimmer, und dort, direkt vor seiner Nase, erblickte er in der Fensternische ein wunderschönes Stück, einen halbrunden Spieltisch aus Mahagoni, reich mit Intarsien versehen, im Stil von Hepplewhite, um 1780.

„Aha!" sagte er laut und preßte das Gesicht gegen die Scheibe. „Gut gemacht, Boggis."

Aber das war noch nicht alles. Da stand auch ein Stuhl, ein einzelner Stuhl, allem Anschein nach

von noch besserer Qualität als der Tisch. Ebenfalls Hepplewhite, nicht wahr? Und so schön! Die Stäbe der Rückenlehne waren mit feingeschnitzten Blättern und Ranken verziert, das Rohrgeflecht des Sitzes war zweifellos echt, und was die anmutig geschweiften Beine betraf, so hatten die beiden hinteren jenen besonderen Schwung nach außen, der so viel bedeutet. Ein erlesener Stuhl. „Bevor dieser Tag vorüber ist", sagte Mr. Boggis ruhig vor sich hin, „werde ich die Freude haben, auf diesem entzückenden Stuhl zu sitzen." Nie kaufte er einen Stuhl, ohne das zu tun. Für ihn war das die Probe aufs Exempel, und es war immer interessant zu sehen, wie er sich behutsam auf den Sitz sinken ließ und dabei auf das Nachgeben achtete, das ihm, dem Fachmann, genau verriet, wieweit die Jahre die Fugen und die Schwalbenschwanzverbindungen hatten eintrocknen lassen.

Es eilt nicht, sagte er sich und beschloß, später wiederzukommen. Er hatte ja den ganzen Nachmittag vor sich.

Der nächste Hof lag inmitten von Feldern. Damit man den Wagen nicht sah, mußte Mr. Boggis ihn auf der Landstraße stehenlassen und etwa sechshundert Schritte auf einem Seitenweg gehen, der in den hinteren Hof des Bauernhauses mündete. Wie er beim Näherkommen bemerkte, war dieses Anwesen erheblich kleiner als das vorige, so daß hier wohl nicht viel zu erhoffen war. Alles sah vernachlässigt und schmutzig aus, und einige Ställe waren recht baufällig.

In einer Ecke des Hofes standen dicht beieinander drei Männer. Einer von ihnen hielt zwei große schwarze Windhunde an der Leine. Als die Männer den schwarzgekleideten Mr. Boggis mit seinem Pfarrerkragen herankommen sahen, verstummten sie, schienen plötzlich starr und steif zu werden und wandten ihm ihre Gesichter zu, um ihn argwöhnisch zu beäugen.

Der älteste von den dreien, ein untersetzter Mann mit breitem Froschmund und kleinen, verschmitzten Augen, hieß – was Mr. Boggis natürlich nicht wußte – Rummins und war der Besitzer des Hofes.

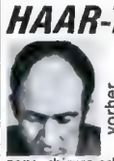
Der hochgewachsene junge Mann neben ihm, dessen eines Auge nicht ganz in Ordnung zu sein schien, war sein Sohn Bert.

Der kleine Mann mit dem flachen Gesicht, der niedrigen, faltigen Stirn und den ungeheuer brei- ➤➤

Schöner ohne SOMMERSPROSSEN
Dr. Druckrey's DRULA-Bleichwachs hilft auch Ihnen!
NUR in Apotheken
Prospekte frei durch DRULA-Fabrik, 4770 Soest

Scholl
Kostenlose FUSSPFLEGE-AUSBILDUNG
In unserem modernen Lehrinstitut für Damen von 18–45 Jahre, die an einer Dauerstellung in einem unserer Fachgeschäfte Scholl Dienst am Fuß in allen Großstädten der BRD interessiert sind. Wir zahlen Ausbildungsbeihilfe. Auch Fachkräfte sind willkommen. Fordern Sie Informationsmaterial an.
SCHOLL-WERKE GMBH Abt. F
Postf. 500709 · 6 Frankfurt/M. 60 · Tel. 06194/3867

Jeden Monat neu an der Kasse Ihres Kaufmanns.
„Meine Familie & ich".
Die Zeitschrift für das Wohl Ihrer Familie.

HAAR-Transplantation

vorher
Sie können sich helfen

nachher
neue chirurgische Methode und bei Haarausfall.
Unverbindliche Information:
Haar-Institut Schneider · Kronprinzenstraße 54
D 5300 Bonn-Bad Godesberg, Tel. 0 22 21/35 17 11

vossen sl
Der reiseleichte Bademantel
paßt in den kleinsten Koffer.
In guten Fachgeschäften und in den Fachabteilungen der Warenhäuser.
Auf Anfrage nennen wir Ihnen gern ein Geschäft in Ihrer Nähe.
Vossen · 4830 Gütersloh
vossen

Zamek Nahrungsmittelfabriken 4000 Düsseldorf 13

Des Pfarrers Freude

Fortsetzung von Seite 199

ten Schultern hieß Claud und hatte sich bei Rummins eingefunden, weil er ein Stück Schweinefleisch oder Schinken von dem tags zuvor geschlachteten Schwein zu ergattern hoffte. Claud wußte von der Schlachtung – das Quieken des Tieres war weithin zu hören gewesen –, und er wußte auch, daß man für so etwas eine behördliche Genehmigung brauchte, daß Rummins aber keine hatte.

„Guten Tag", sagte Mr. Boggis. „Schönes Wetter heute."

Keiner der Männer rührte sich. Alle drei dachten genau dasselbe – daß dieser Geistliche, der ganz gewiß nicht aus der Gegend stammte, ein Abgesandter der Behörde sei und hier herumschnüffeln wolle.

„Was für schöne Hunde", fuhr Mr. Boggis fort. „Ich muß zwar gestehen, daß ich noch nie bei einem Windhundrennen war, aber es soll ja ein hochinteressanter Sport sein."

Beharrliches Schweigen. Mr. Boggis blickte rasch von Rummins zu Bert, dann auf Claud und wieder auf Rummins, und stellte fest, daß sie alle den gleichen Gesichtsausdruck hatten, eine eigenartige Mischung von Spott und Herausforderung, mit einem geringschätzigen Kräuseln um den Mund und einem höhnischen Zug um die Nase.

„Darf ich fragen, ob Sie der Hofbesitzer sind?" wandte sich Mr. Boggis unerschrocken an Rummins.

„Was wünschen Sie?"

„Entschuldigen Sie vielmals, daß ich Sie störe, noch dazu an einem Sonntag."

Mr. Boggis überreichte seine Karte, die Rummins nahm und dicht vor die Augen hielt. Die beiden anderen rührten sich nicht, schielten aber zur Seite und versuchten mitzulesen.

„Ja, was wollen Sie eigentlich?" fragte Rummins.

Zum zweitenmal an diesem Tage erklärte Mr. Boggis umständlich Zweck und Ziel der Gesellschaft zur Erhaltung seltenen Mobiliars.

„So was haben wir nicht", knurrte Rummins, als der Vortrag beendet war. „Sie vergeuden nur Ihre Zeit."

„Nicht so hastig, Sir", erwiderte Mr. Boggis mit erhobenem Finger. „Der letzte Mann, der mir das gesagt hat, war ein alter Bauer unten in Sussex, und als er mich schließlich doch ins Haus ließ, wissen Sie, was ich da in der Küchenecke gefunden habe? Einen schmutzigen alten Stuhl, der bei näherer Betrachtung vierhundert Pfund wert war! Ich habe dem Mann geholfen, ihn zu verkaufen, und er hat sich für das Geld einen Traktor angeschafft."

„Was schwatzen Sie denn da?" sagte Claud. „Einen Stuhl, der vierhundert Pfund wert ist, gibt's auf der ganzen Welt nicht."

„Entschuldigen Sie", antwortete Mr. Boggis steif, „aber ich kenne viele Stühle in England, die mehr als das Doppelte dieser Summe wert sind. Und wo befinden sie sich? Überall auf dem Land sind sie auf Bauernhöfen und in Landhäusern versteckt und werden als Tritte oder Leitern benutzt. Tatsächlich, die Leute trampeln mit Nagelschuhen darauf herum, wenn sie einen Topf Marmelade vom Küchenschrank nehmen oder ein Bild aufhängen wollen. Ich sage Ihnen nur die Wahrheit, liebe Freunde."

Rummins trat unbehaglich von einem Fuß auf den anderen. „Sie meinen also, Sie wollen nur hineingehen, mitten im Zimmer stehenbleiben und sich umsehen?"

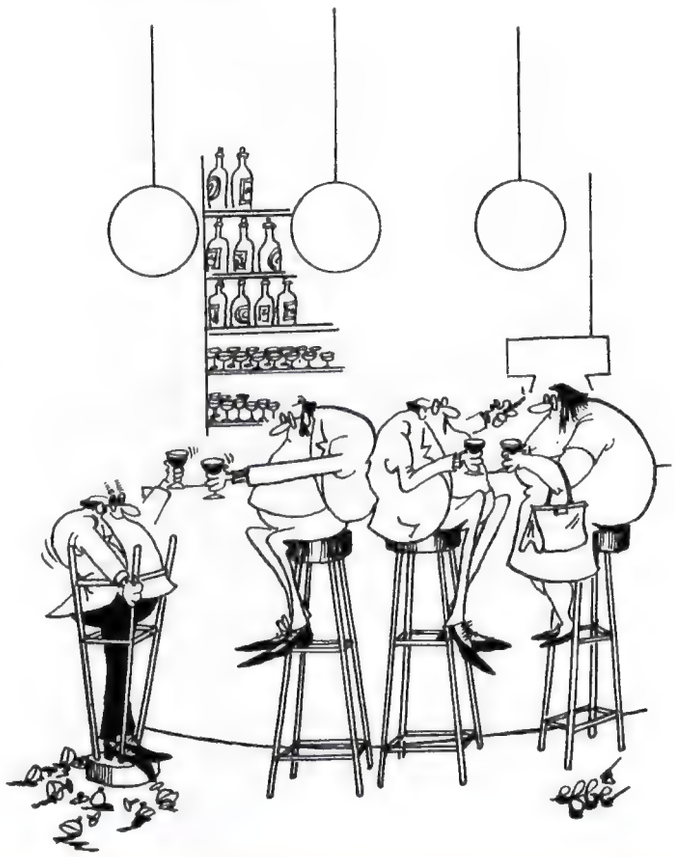
„Genau das", versicherte Mr. Boggis, dem allmählich klarwurde, wo hier der Hase im Pfeffer lag. „Ich will meine Nase weder in Ihre Schränke noch in Ihre Speisekammer stecken. Nur die Möbel möchte ich anschauen, um festzustellen, ob Sie zufällig irgend etwas Kostbares besitzen, über das ich in der Zeitschrift unserer Gesellschaft berichten könnte."

„Wissen Sie, was ich glaube?" Rummins fixierte ihn mit seinen kleinen, boshaften Augen. „Ich glaube, Sie sind darauf aus, die Möbel auf eigene Rechnung zu kaufen. Wozu sollten Sie sich sonst soviel Mühe machen?"

„Ach, du lieber Himmel, ich wollte, ich hätte das Geld dazu. Natürlich, wenn ich etwas sehe, was mir gefällt, und es übersteigt meine Mittel nicht, dann komme ich schon mal in Versuchung, ein Angebot zu machen. Aber so was gibt's leider selten."

Schön", meinte Rummins, „wenn Sie weiter nichts wollen als sich umsehen, dann können Sie das meinetwegen tun." Damit ging er über den Hof zur Hinterseite des Hauses, und Mr. Boggis folgte ihm. Auch Bert, der Sohn, und Claud mit seinen beiden Hunden schlossen sich an. Sie durchquerten die Küche – das einzige Möbelstück war dort ein billiger Tisch aus Tannenholz, auf dem ein totes Huhn lag – und traten in ein ziemlich großes, außerordentlich schmutziges Wohnzimmer.

Und da war sie! Mr. Boggis sah sie sofort, blieb wie angewurzelt stehen und schnappte hörbar nach Luft. Fünf, zehn, fünfzehn Sekunden, wenn nicht länger, stand er unbeweglich da und glotzte wie ein Idiot, weil er nicht zu glauben vermochte, nicht zu



Neu: Renault 5 Automatic.

Stadtformat mit Überlandleistung.

Das ist der neue Renault 5 mit elektronisch gesteuerter Vollautomatik. Blitzschnell und temperamentvoll setzt sie den spritzigen 1.300er Motor überlegt ein. Vorbei ist's mit Kuppeln und Schalten.

Entspannt und frech geht's durch dichten Stadtverkehr. Und munter über Land. Mit runden 140 km/h Spitze.

Nicht weniger Spitze: das schicke, schwarze Vinyldach, die wuchtigen Schutzschilde. Auch innen – Frechheit mit Format: Komfortsitze mit integrierten Kopfstützen. Umschäumtes Sicherheits-Lenkrad. Ausstellfenster. Weicher Teppichboden vorn.

Format heißt beim neuen Renault 5 eben ein bißchen mehr als nur automatisches Getriebe.

Renault 5, unser frechstes Stück. Unverschämt gut.

Das Renault 5-Programm: Renault 5: 845 ccm, 26 kW (36 PS); 5 TL: 1,0 l, 32 kW (44 PS); 5 GTL: 1,3 l, 31 kW (42 PS), Spatzendurst 5,9 l/DIN: 5 TS: 1,3 l, 47 kW (64 PS); 5 Alpine: 1,4 l, 5-Gang-Getriebe, 68 kW (93 PS). Und neu: Renault 5 Automatic: 1,3 l, 40 kW (55 PS)

78/5/7651/070

Renault empfiehlt **elf** Motorenöle.

Autotechnik für den Menschen. **RENAULT**

. . . damit
Otto mich am Kalten Buffet nicht immer bremsen muß . . .

dafür gibt es boxogetten, die bewährten Schlankheits-dragees mit der 3-fach-Wirkung. Bei vielen Menschen versagt manchmal das natürliche Sättigungsgefühl. Andere leiden unter unkontrollierter Eßlust, die zum Kummerspeck führt. Und oft klappt auch die Verdauung nicht. Hier helfen boxogetten:

- sie mindern den Appetit
- zügeln die unkontrollierte Eßlust und
- regen die Darmtätigkeit an.

Nur boxogetten haben diese 3-fach-Wirkung. Zwei Dragees täglich genügen. boxogetten erhalten Sie nur in Apotheken.

boxogetten®

Die Schlankheitsdragées mit 3-fach-Wirkung

schnell

47/77

Schlafstörungen Ihres Babys sind oft nur harmlose Hunger- oder Durstgefühle und sollten möglichst schnell und problemlos beseitigt werden.

Besonders praktisch geht das mit Penaten Fencheltee, einem voll-löslichen Instant-Tee, der schon in Sekunden trinkfertig ist.

PENATEN

Des Pfarrers Freude

Fortsetzung von Seite 200

glauben wagte, daß er wirklich das sah, was er sah. Das konnte nicht wahr sein, unmöglich! Doch je länger er hinstarrte, desto wahrer schien es zu werden.

Ja, da war sie, unmittelbar vor ihm an der Wand, ebenso wirklich wie das Haus selbst! Und wer in der Welt hätte sich bei so einem Ding täuschen können? Zugegeben, sie war weiß angestrichen, aber das hatte nichts, gar nichts zu sagen. Irgendein Idiot hatte sie so verschandelt, und die Farbe war leicht zu entfernen. Du guter Gott! Was für eine Pracht! Und an so einem Ort!

In diesem Augenblick wurde sich Mr. Boggis bewußt, daß die drei Männer, Rummins, Bert und Claud, am Kamin lehnten und ihn scharf beobachteten. Sie hatten ihn stehenbleiben, nach Luft schnappen und glotzen sehen, sie mußten bemerkt haben, daß sein Gesicht rot – vielleicht auch blaß – geworden war, und wenn er nicht sofort etwas dagegen tat, würden sie ihm auf jeden Fall das Geschäft gründlich verderben. Rasch entschlossen, griff sich Mr. Boggis ans Herz, taumelte zum nächsten Stuhl und sank schwer atmend darauf nieder.

„Was haben Sie denn?" fragte Claud.

„Nichts", hauchte er. „Es geht gleich vorüber. Bitte – Wasser. Mein Herz . . ."

Bert holte ein Glas Wasser, gab es Mr. Boggis und blieb, ihn blöde anstarrend, neben ihm stehen.

„Ich dachte schon, Sie hätten was entdeckt", sagte Rummins. Sein schlaues Grinsen zog den Froschmund noch mehr in die Breite und enthüllte einige Zahnstummel.

„Nein, nein", beteuerte Mr. Boggis. „O nein, es ist nur mein Herz. Tut mir sehr leid, wirklich. Ich habe ab und zu so einen Anfall, aber das geht immer schnell vorüber. In ein paar Minuten bin ich wieder in Ordnung."

Ich brauche Zeit zum Überlegen, dachte er. Vor allem aber muß ich mich ganz und gar fassen, bevor ich noch ein Wort sage. Reiß dich zusammen, Boggis. Was du auch tust, bleibe ruhig. Diese Leute mögen unwissend sein, aber dumm sind sie nicht. Mißtrauisch sind sie, wachsam und gerissen. Und wenn es wirklich stimmt – nein, es kann nicht, kann nicht stimmen . . .

Mit einer Gebärde des Schmerzes preßte er die Hand auf die Augen, öffnete sehr vorsichtig einen kleinen Spalt zwischen zwei Fingern und spähte hindurch.

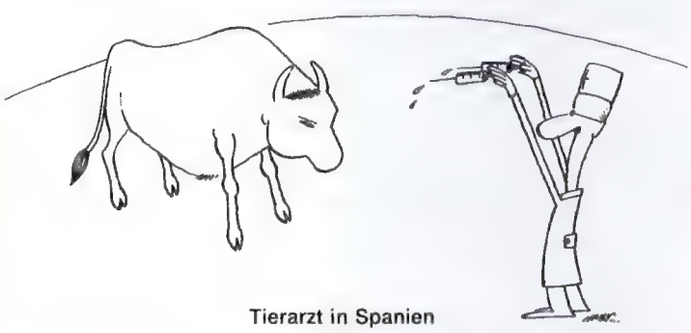
Kein Zweifel, das Ding stand noch da, und er nahm die Gelegenheit wahr, es lange und gründlich zu betrachten. Ja, er hatte richtig gesehen, daran war nicht zu zweifeln. Es war einfach unglaublich.

Was er sah, war ein Möbel, für dessen Erwerb ein Fachmann so gut wie alles gegeben hätte. Einem Laien wäre es nicht weiter begehrenswert erschienen, zumal es mit schmutzigweißer Farbe bedeckt war, doch für Mr. Boggis war es der Wunschtraum eines Antiquitätenhändlers. Wie jeder Experte in Europa und Amerika wußte auch er, daß zu den bekanntesten und gesuchtesten Stücken englischer Möbelkunst des achtzehnten Jahrhunderts die berühmten „Chippendalekommoden" gehören. Er hätte ihre Geschichte im Schlaf hersagen können – die erste war 1920 in Moreton-in-Marsh entdeckt und in demselben Jahr bei Sotheby verkauft worden; die beiden anderen, die aus Raynham Hall, Norfolk, kamen, waren ein Jahr später aufgetaucht, ebenfalls in Sothebys Auktionsräumen. Alle drei hatten enorme Preise erzielt. An den genauen Preis der ersten und zweiten Kommode konnte sich Mr. Boggis nicht mehr erinnern, doch er wußte mit Sicherheit, daß die dritte dreitausendneunhundert Guineen eingebracht hatte. Und das im Jahre 1921! Heute war sie gewiß zehntausend Pfund wert. Irgend jemand – der Name des Mannes war Mr. Boggis entfallen – hatte vor nicht allzu langer Zeit eine Abhandlung über diese Kommoden geschrieben und einwandfrei nachgewiesen, daß alle drei aus derselben Werkstatt stammten. Wenn man auch keine Rechnungen gefunden hatte, so waren doch sämtliche Fachleute der Meinung, diese drei Kommoden könnte nur Thomas Chippendale selbst hergestellt haben, und zwar in seiner besten Zeit.

Und hier, sagte sich Mr. Boggis immer wieder, während er heimlich durch den Spalt zwischen seinen Fingern schaute, hier stand die vierte Chippendalekommode! Die er gefunden hatte! Reich würde er werden! Und berühmt! Jede der drei anderen war in der Welt der Kunsthändler unter einem besonderen Namen bekannt: die Chastletonkommode, die erste Raynhamkommode, die zweite Raynhamkommode. Diese würde als Boggiskommode in die Geschichte eingehen. Man brauchte sich nur die Gesichter der Leute in London vorzustellen, wenn sie den Fund morgen früh bewundern durften. Von den großen Händlern in West End – Frank Partridge, Mallett, Jetley und so weiter – würden phantasti-

sche Angebote einlaufen. Die „Times" würde ein Bild bringen und dazu schreiben: „Die Entdeckung dieser herrlichen Chippendalekommode verdanken wir dem Londoner Kunsthändler Mr. Cyril Boggis . . ." Guter Gott, was für eine Aufregung das geben würde!

Diese hier, dachte Mr. Boggis, sieht genau aus wie die zweite Raynhamkommode. (Alle drei, die Chastleton und die beiden Raynhams, unterschieden sich durch allerlei Kleinigkeiten voneinander.) Es war ein höchst eindrucksvolles Möbelstück in französischem Rokokostil aus Chippendales Directoire-Periode, eine große, massige Kommode auf vier geschnitzten, ausgekehlten Beinen, die etwa einen Fuß hoch waren. Insgesamt hatte sie sechs Schubladen, zwei lange in der Mitte und zwei kürzere an jeder Seite. Die geschweifte Vorderpartie war oben, unten, links und rechts reich ornamentiert, und auch zwischen den mittleren und den seitlichen Schubladen sah man . senkrecht verlaufende kunstvolle Schnitzereien in Form von Girlanden, Schnecken und Trauben. Die Messinggriffe waren zum Teil von dem weißen Anstrich überdeckt, schienen jedoch prächtig zu sein. Gewiß, die Kommode war ein ziemlich „schweres" Stück, aber so elegant, so graziös entworfen und ausgeführt, daß die Schwere nicht im geringsten störte.



Tierarzt in Spanien

„Wie fühlen Sie sich jetzt?" hörte Mr. Boggis jemanden fragen.

„Danke, danke, schon viel besser. Es geht immer schnell vorüber. Mein Doktor sagt, diese Anfälle seien ganz harmlos, ich müßte mich nur ein paar Minuten ruhig verhalten. Ach ja" – er erhob sich langsam –, „jetzt ist es besser."

Vorsichtig, ein wenig schwankend, fing er an, im Zimmer umherzugehen und die Möbel einzeln zu begutachten. Er sah sofort, daß außer der Kommode nichts als Plunder vorhanden war.

„Hübscher Eichentisch", bemerkte er. „Nur fürchte ich, er ist nicht so alt, daß er irgendwie interessant wäre. Gute, bequeme Stühle, leider ganz modern, ja ganz modern. Und die Anrichte – nun, sie ist recht gefällig, aber ebenfalls ohne besonderen Wert. Diese Kommode" – er blieb vor der Chippendalekommode stehen und tippte geringschätzig mit dem Finger darauf –, „ein paar Pfund würden Sie vielleicht dafür kriegen, mehr gewiß nicht. Eine ziemlich plumpe Imitation. Vermutlich aus der Viktorianischen Zeit. Ist der weiße Anstrich von Ihnen?"

„Ja", antwortete Rummins. „Bert hat's gemacht."

„Sehr vernünftig. In Weiß ist sie viel erträglicher."

„Ein solides Stück", meinte Rummins. „Hat auch hübsche Schnitzereien."

„Maschinenarbeit", erklärte Mr. Boggis in überlegenem Ton und bückte sich, um die meisterhafte Arbeit näher zu betrachten. „Das sieht man auf eine Meile. Immerhin, in seiner Art ist es ein nettes Stück. Hat seine Vorzüge."

Er schlenderte weiter, schien sich plötzlich zu besinnen, und kehrte langsam um. Mit gerunzelter Stirn, die Hand am Kinn, den Kopf zur Seite geneigt, stand er wie in Gedanken versunken da und schaute auf die Kommode.

„Wissen Sie was?" sagte er so beiläufig, daß er nicht einmal die ➤➤

fugoa schlank

Dragees zur Unterstützung der Schlankheitsdiät

FUGOA macht jede Diät leichter und erfolgreicher. Ein Dragee am Morgen nimmt den Hunger für den ganzen Tag und kompensiert durch einen rein pflanzlichen Wirkstoff die auftretende Darmträgheit.

Schlank werden mit Verstand ohne Hunger – ohne Mühe.

fugoa
die sinnvolle Schlankheitshilfe

Apotheke

„Der neue Maxwell, da schmeckt man, woraus er gemacht wird."

Des Pfarrers Freude

Fortsetzung von Seite 203

Stimme hob. „Mir fällt gerade ein – solche Beine, wie diese Kommode sie hat, suche ich schon lange. In meinem Häuschen habe ich einen recht aparten Tisch, so ein niedriges Ding, wie es die Leute vors Sofa stellen, eine Art Kaffeetischchen, und an dem haben mir im Herbst, als ich umzog, die dummen Packer die Beine völlig ruiniert. Dabei hänge ich so sehr an dem Tischchen. Ich habe immer meine dicke Bibel darauf liegen und die Notizen für meine Predigten." Er machte eine Pause und strich sich mit dem Finger über das Kinn. „Jetzt dachte ich eben daran, daß sich die Beine Ihrer Kommode sehr gut verwerten ließen. Man könnte sie ohne weiteres abschneiden und an meinen Tisch leimen."

Er wandte sich um und sah die drei Männer unbeweglich dastehen. Drei Paar Augen beobachteten ihn mißtrauisch, drei verschiedene Augenpaare, aber alle gleich ungläubig: Rummins' Schweinsäuglein, Clauds große, träge Augen und Berts Augen, deren eines sehr seltsam aussah, blaß, verschwommen, wie gesotten, mit einem kleinen schwarzen Punkt in der Mitte, wie ein Fischauge auf einem Teller.

Mr. Boggis schüttelte lächelnd den Kopf. „Ach, was rede ich denn da? Ich tue ja, als gehörte das Ding mir. Entschuldigen Sie."

„Sie meinen, Sie wollen es kaufen?" fragte Rummins.

„Nun . . ." Mr. Boggis warf einen Blick auf die Kommode und legte die Stirn in Falten. „Ich weiß nicht recht. Ich möchte schon . . . und dann wieder . . . wenn ich's mir überlege . . . nein . . . ich glaube, es würde doch zuviel Umstände machen. Das lohnt sich nicht. Ich lasse es lieber."

„Wieviel würden Sie bieten?" erkundigte sich Rummins.

„Nicht viel, fürchte ich. Sehen Sie, es ist ja kein echtes altes Stück, bloß eine Nachahmung."

„Das weiß man nicht so genau", widersprach Rummins. „Wir haben die Kommode seit über zwanzig Jahren im Haus, und vorher hat sie oben im Schloß gestanden. Dort habe ich sie auf der Auktion gekauft, als der alte Herr gestorben war. Neu ist das Ding also nicht, soviel steht fest."

„Nicht gerade neu, aber bestimmt nicht älter als etwa sechzig Jahre."

„O doch", beharrte Rummins. „Bert, wo ist der Zettel, den du mal hinten in einer Schublade gefunden hast? Die alte Rechnung."

Der Sohn glotzte seinen Vater verständnislos an.

Mr. Boggis öffnete den Mund, schloß ihn aber sofort wieder, ohne einen Laut von sich zu geben. Er zitterte buchstäblich am ganzen Leibe. Um sich zu beruhigen, trat er ans Fenster und blickte auf den Hof, wo eine dicke braune Henne Körner aufpickte.

„Der Zettel lag hinten in einer Schublade unter den Kaninchenschlingen", sagte Rummins. „Los, hol ihn her und zeig ihn dem Pfarrer."

Als Bert zur Kommode ging, drehte sich Mr. Boggis um. Er konnte nicht anders, er mußte ihm zuschauen. Der Bursche zog eine der mittleren Schubladen auf, und Mr. Boggis bemerkte, wie wundervoll weich sie herausglitt. Dann sah er Berts Hand unter Schnüren und Drähten herumwühlen.

„Meinst du das?" Bert brachte ein mehrmals geknifftes gelbliches Blatt zum Vorschein und reichte es seinem Vater, der es entfaltete und dicht vor die Augen hielt.

„Wollen Sie mir etwa erzählen, daß dieses Schriftstück nicht steinalt ist?" Rummins hielt das Papier Mr. Boggis hin, der es mit zitternder Hand nahm. Es war spröde und knisterte leise zwischen den Fingern. Die Schrift war schräg, wie gestochen:

Edward Montagu, Esq.
schuldet dem Thos. Chippendale für eine große Mahagonny Kommode aus außerordentlich feinem Holze, sehr reich geschnitzet, auf ausgekehlten Beinen, zwey sehr hübsch geschweifte, lange Auszüge in der Mitten und zwey ditto an jeder Seite, mit reich ziselierten Messing Handgriffen und Ornamenten, alles in vollendetstem Geschmack ausgearbeitet . . . £ 87

Mr. Boggis hielt gewaltsam an sich, bemüht, die Erregung zu unterdrücken, die in seinem Innern wühlte und ihn schwindlig machte. O Gott, war das wundervoll! Mit dieser Nota stieg der Wert noch höher. Wieviel würde jetzt wohl herausspringen? Zwölftausend Pfund? Vierzehn? Vielleicht gar zwanzig?

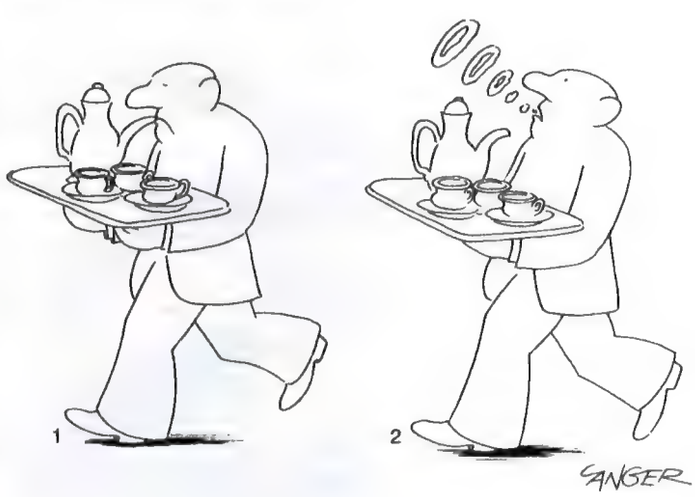
Du lieber Himmel!

Geringschätzig ließ er das Papier auf den Tisch fallen und sagte kühl: „Na bitte, ich hab's ja gewußt – eine viktorianische Nachahmung. Das hier ist einfach die Rechnung, die der Verkäufer – der Mann, der sie gemacht und für alt ausgegeben hat – seinem Kunden ausstellte. Von der Sorte habe ich schon viele gesehen. Beachten Sie, daß er nicht sagt, er hätte sie selbst angefertigt. Er war schlau genug, sich nicht zu verraten."

„Sagen Sie, was Sie wollen", verkündete Rummins, „aber das ist ein altes Stück Papier."

„Natürlich, mein lieber Freund. Es ist viktorianisch, spätviktorianisch. Etwa achtzehnhundertneunzig. Sechzig oder siebzig Jahre alt. Hunderte davon habe ich gesehen. Damals gab es unzählige Tischler, die sich ein Gewerbe daraus machten, die schönen Möbel des achtzehnten Jahrhunderts zu imitieren."

„Hören Sie, Herr Pfarrer . . ." Rummins deutete mit einem dicken, schmutzigen Finger auf Mr. Boggis. „Ich sage ja nicht, daß Sie keine Ahnung von Möbeln ha-



Des Pfarrers Freude

Fortsetzung von Seite 205

ben, aber was ich sage, ist dies: Wie können Sie so mächtig sicher sein, daß die Kommode nachgemacht ist, wenn Sie gar nicht wissen, wie sie unter all der Farbe aussieht?"

„Kommen Sie", antwortete Mr. Boggis. „Kommen Sie her, ich will es Ihnen zeigen." Er wartete, bis sich die anderen um ihn geschart hatten. „Hat jemand ein Messer?"

Claud förderte ein Taschenmesser mit Hornschale zutage. Mr. Boggis nahm es und öffnete die kleinste Klinge. Scheinbar nachlässig, in Wirklichkeit jedoch mit größter Vorsicht, begann er, oben auf der Kommode ein wenig Farbe abzukratzen. Die weiße Schicht blätterte von der harten, alten Politur sauber ab, und als er etwa drei Quadratzoll freigelegt hatte, trat er zurück und sagte: „So, nun schauen Sie sich das an."

Es war wunderschön – ein kleiner Fleck Mahagoni, leuchtend wie ein Topas, warm und dunkel mit der echten Farbe seiner zweihundert Jahre.

„Na und?" fragte Rummins.

„Es ist behandelt. Das sieht doch jeder!"

„Wieso? Erklären Sie mal, woran man das sieht."

„Schön. Ich muß allerdings sagen, daß so etwas nicht leicht zu erklären ist. Erfahrungssache, wissen Sie! Meine Erfahrung verrät mir ohne den leisesten Zweifel, daß dieses Holz mit Leim behandelt worden ist. Das geschieht, um dem Mahagoni die altersdunkle Farbe zu verleihen. Für Eiche nimmt man Pottasche und für Nußbaum Salpetersäure, aber für Mahagoni immer Leim."

Die drei Männer kamen etwas näher, um das Holz zu betrachten. Die Sache fing offenbar an, sie zu interessieren. Von einer neuen Art Betrug oder Schwindel zu hören, ist immer spannend.

„Achten Sie auf die Maserung. Sehen Sie diese leichte Orangetönung in dem dunklen Rotbraun? Das ist das Zeichen von Leim."

Sie beugten sich vor, die Nase dicht über dem Holz, zuerst Rummins, dann Claud, dann Bert.

„Und vor allem die Patina", fuhr Mr. Boggis fort.

„Die was?"

Er erklärte ihnen die Bedeutung des Wortes in bezug auf Möbel.

„Sie haben keine Ahnung, liebe Freunde, wieviel Mühe sich diese Schufte machen, um die harte, schöne bronzefarbene Patina zu fälschen. Entsetzlich ist das, geradezu entsetzlich, und es macht mich ganz krank, davon zu reden." Er spie jedes Wort von der Zungenspitze und verzog den Mund, um seinen Ekel zu zeigen.

Die Männer warteten, in der Hoffnung, weitere Geheimnisse zu erfahren.

„Wenn ich an die Zeit und Arbeit denke, die manche Sterbliche daran wenden, Unschuldige zu betrügen!" rief Mr. Boggis. „Einfach widerlich! Wissen Sie, meine Freunde, was hier geschehen ist? Ich kann es deutlich erkennen. Ja, ich sehe sie förmlich vor mir, diese Gauner, wie sie in einem langen, komplizierten Prozeß auf das mit Leinöl getränkte Holz entsprechend gefärbte französische Politur auftragen, die sie mit Bimsstein und Öl bürsten, mit einem Wachs einreiben, das voller Schmutz und Staub ist, und schließlich mit Hitze behandeln, damit die Politur springt und zweihundert Jahre alt aussieht! Wirklich, schon bei dem Gedanken an solche Schurkerei wird mir übel!"

Die drei Männer starrten unverwandt auf den kleinen dunklen Fleck.

„Fühlen Sie das Holz an!" befahl Mr. Boggis. „Legen Sie die Finger darauf! Na, wie kommt es Ihnen vor, warm oder kalt?"

„Kalt", sagte Rummins.

„Sehr richtig, mein Freund! Es ist eine bekannte Tatsache, daß sich gefälschte Patina immer kalt anfühlt. Bei echter hat man den Eindruck, sie sei warm."

„Die hier fühlt sich ganz normal an", behauptete Rummins streitlustig.

„Nein, Sir, kalt. Aber natürlich braucht man Erfahrung und Fingerspitzengefühl, um ein endgültiges Urteil abgeben zu können. Von Ihnen darf man wirklich nicht erwarten, daß Sie mehr von Möbeln verstehen als ich beispielsweise von der Qualität Ihrer Gerste. Alles im Leben beruht auf Erfahrung."

Die Männer starrten den merkwürdigen Geistlichen mit dem Mondgesicht und den hervorquellenden Augen nicht mehr ganz so mißtrauisch an, denn offenbar kannte er sich auf seinem Gebiet aus. Allerdings waren sie noch weit davon entfernt, ihm zu glauben.

Mr. Boggis bückte sich und wies auf einen der metallenen Handgriffe an der Kommode. „Das ist auch Fälscherarbeit", sagte er. „Altes Messing hat für gewöhnlich einen ganz charakteristischen Farbton. Wußten Sie das?"

Begierig, noch mehr Kniffe zu erfahren, blickten sie ihn an.

„Leider Gottes haben diese Schurken eine außerordentliche Geschicklichkeit erworben, besagten Farbton zu imitieren. Es ist praktisch unmöglich, zwischen »echtem altem« und »künstlichem altem« zu unterscheiden. Ich gebe offen zu, daß auch ich in diesem Punkt nur auf Vermutungen angewiesen bin. Es lohnt sich also nicht, die Farbe von den Handgriffen abzukratzen. Wir würden dadurch kein bißchen klüger werden."

„Wie kann man denn neues Messing auf alt zurechtmachen?" erkundigte sich Claud. „Messing rostet doch nicht."

„Stimmt genau, mein Freund, aber diese Verbrecher haben ihre geheimen Methoden."

„Nämlich?" Claud ließ nicht locker. Seiner Meinung nach war jede Information dieser Art wertvoll. Man weiß ja nie, was die Zukunft bringt.

„Die Fälscher", dozierte Mr. Boggis, „brauchen nichts weiter zu tun, als die Handgriffe über Nacht in Mahagonispäne zu legen, die mit Salmiak getränkt sind. Der Salmiak färbt das Metall grün, aber wenn man das Grün abreibt, kommt darunter ein zarter silbriger Glanz zum Vorschein, genau der Glanz, den sehr altes Messing hat. Ach, auf was die alles verfallen! Für Eisen haben sie wieder einen anderen Trick."

„Was tun sie mit Eisen?" fragte Claud interessiert.

„Mit Eisen ist die Sache sehr einfach", erklärte Mr. Boggis. „Eiserne Schlösser, Platten und Scharniere werden mit gewöhnlichem Salz bedeckt, und nach kurzer Zeit kann man sie verrostet und fleckig herausnehmen."

„Schön", sagte Rummins, „Sie geben also zu, daß Sie über die Griffe nichts Genaues wissen. Mit ➤

Schöne Haut

BABOR-Naturkosmetik
pflegt Ihre Haut, erhält
sie frisch und jugendlich zart.
BABOR bietet für jeden Hauttyp und
jedes Alter die individuellen Pflegepräparate mit
natürlichen Wirkstoffen, die beste Garantie für eine immer
geschützte und gesunde Haut.

Bei allen Hautproblemen: BABOR-Naturkosmetik.
Ihr BABOR-Depot berät Sie gern!

BABOR-Kosmetik auch erhältlich u.a. in Österreich, in der Schweiz und in den Benelux.

Des Pfarrers Freude

Fortsetzung von Seite 207

anderen Worten, die Dinger können ohne weiteres viele hundert Jahre alt sein. Stimmt's?"

Mr. Boggis richtete seine hervorquellenden braunen Augen auf Rummins. „O nein", flüsterte er, „da irren Sie sich. Passen Sie auf."

Er nahm aus seiner Jackentasche einen kleinen Schraubenzieher und gleichzeitig, ohne daß es jemand bemerkte, eine Messingschraube, die er in der Handfläche verbarg. Dann wählte er eine der Schrauben an der Kommode aus – an jedem Griff befanden sich vier – und befreite sie behutsam von der weißen Farbe, die ihr anhaftete. Als das erledigt war, drehte er sie langsam heraus.

Wenn es eine echte Messingschraube aus dem achtzehnten Jahrhundert ist", sagte er, „dann wird das Gewinde unregelmäßig sein, ein Zeichen, daß sie mit der Hand gefeilt worden ist. Haben wir es aber mit einer Fälschung aus der Viktorianischen Zeit oder später zu tun, so wird auch die Schraube jüngeren Datums sein und sich als maschinell hergestelltes Massenprodukt erweisen. Jeder kann so ein Serienfabrikat erkennen. Nun, wir wollen sehen."

Während Mr. Boggis die Hände über die alte Schraube legte und sie herauszog, gelang es ihm mühelos, sie mit der neuen zu vertauschen, die er zwischen zwei Fingern versteckt hielt. Das war ein Trick, der sich im Laufe der Jahre immer von neuem bewährt hatte. In den Taschen seines geistlichen Rocks trug er stets eine Anzahl billiger Messingschrauben in den verschiedensten Größen mit sich herum.

„Na bitte", sagte er und reichte Rummins die moderne Schraube. „Überzeugen Sie sich selbst. Sehen Sie, wie gleichmäßig das Gewinde ist? Natürlich sehen Sie es. Dies hier ist eine ganz gewöhnliche Schraube, wie sie in jeder Eisenwarenhandlung verkauft wird."

Die Schraube ging von Hand zu Hand, und alle drei Männer betrachteten sie genau. Sogar Rummins zeigte sich beeindruckt.

Mr. Boggis steckte den Schraubenzieher in die Tasche und mit ihm die handgefertigte Schraube, die er aus der Kommode entfernt hatte. Dann machte er kehrt und schritt langsam an den drei Männern vorbei.

„Meine lieben Freunde", sagte er, als er die Tür zur Küche erreicht hatte, „es war sehr freundlich von Ihnen, daß Sie mir erlaubt

„Nach 9 Jahren habe ich mit Nägelkauen aufgehört. In 3 Tagen."

„Jetzt habe ich Fingernägel, von denen ich früher nur träumen konnte . . ."

Dies schrieb Fräulein Petra T. aus Mönchengladbach „. . . ich bin ganz begeistert von stop'n grow. Jetzt brauche ich keine häßlichen, zerkauten Nägel mehr zu verstecken, sondern kann meine Hände endlich sehen lassen. Ich bin richtig stolz darauf." stop'n grow stoppt Nägelkauen sofort. Die Flüssigkeit ist leicht auf die Fingernägel - auch über Nagellack - aufzutragen. Völlig unsichtbar und unschädlich. Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Oder gegen Einsendung von DM 6,- direkt von Delta-Chemie, 6078 Neu-Isenburg, Postfach 468

Auch in Österreich

Fortsetzung v. Seite 193

Austria. 26jährige, ledig, schlank, gute Erscheinung, möchte Briefwechsel in deutscher und englischer Sprache. Chiffre W 47870.

Junge Familie (33, 25, 1½ J.) sucht Briefkontakt mit Familie aus England oder Amerika (auch in englisch). Chiffre W 47869.

URLAUB

Skandinavien: Student (24/182) sucht Partnerin Raum Ffm-Wi-Da für Finnlandreise August. Chiffre W 47885.

26jährige sucht Urlaubspartner(in) für Sommerurlaub '78. Chiffre W 47876.

VERSCHIEDENES

Bayerische Fleckteppiche in bunten Farben und derber Webart nach den Farben und Maßen Ihrer Wahl. Freikatalog. Handweberei Maether, 8620 Lichtenfels.

Thonon les Bains, Genfer See vis à vis Lausanne. Zu vermieten Ferienhaus m. Komfort, Seeanstoß. Pro Tag sfr 70.– oder in Jahresmiete sfr 850.– p. Mt. Fach 190, CH-3400 Burgdorf/Schweiz.

Astrologie, Handlesen, Kartenlegen. Telef. Termin-Vereinb. (06 11) 25 25 16 Frankfurt/Main.

Perla Formspüler spült in

Statt weichspülen...

Dieses Hemd wurde weichgespült –
und das ist falsch.
Denn Weichspülen macht Hemden
zwar weich, aber auch lappig.
Deshalb brauchen Hemden den
Perla Formspüler.

Für Hemden, Blusen, Tischwäsche, Bettwäsche: Perla-Formspüle

Probleme? Unzufrieden? Wir helfen gern. Club „Die interessante Frau", 8730 Bad Kissingen, Postfach 2146.

Sind Sie glücklich in Ihrem Beruf? Wir können Ihnen einen neuen, verantwortungsvollen Sozialberuf anbieten, der Ihnen all das gibt, was Ihnen in der freien Wirtschaft fehlt. Werden Sie **Mutter von Beruf** in einem unserer 12 SOS-Kinderdörfer.

Sie können mit unseren Kindern eine Familie gründen, einen Haushalt selbständig führen, Erzieher sein und liebevolle Mutter. Sie sind selbständig, haben Verantwortung, mehr Lebensinhalt, Sicherheit, Freude und mehr sichtbaren Erfolg. Wir bilden Sie ggf. pädagogisch und hauswirtschaftlich aus – auch finanziell kommen Sie nicht zu kurz. Schreiben Sie uns, wenn Sie unabhängig sind, noch keine Kinder haben und Sie für diese Aufgabe nicht zu jung und noch jung genug sind (etwa 23 bis 38 Jahre alt). Wenn Sie wollen, zunächst probeweise für ein Jahr. Wir informieren Sie gern über Gehalt, zusätzliche Sozialleistungen, Urlaub und die Sicherheit, die wir Ihnen bieten können.

Frau D. Distler im SOS-Kinderdorf e.V., Renatastr. 77/79, 8000 München 19.

Der einzig sichere Weg zur schlanken Linie: Weniger essen! Deshalb: Auf die

Ess-Brremse treten!

Beim Apotheker gibt's die Ess-Bremshilfe **schlank schlank E. B. 2000 mit eingebauter Ess-Bremse** damit man bei ernährungsbedingtem Übergewicht kräftig auf die Ess-Bremse treten kann. Morgens ein einziges Dragée beeinflußt das "Sättigungszentrum" im Körper so, daß man kaum mehr Hunger verspürt. Der gefürchtete Heißhunger bleibt aus. Man hat abends auch keine Lust mehr auf die figurschädliche, ewige Fernsehknabberei! Sie essen vom ersten Tag an viel weniger als bisher. Wie von selbst. Das macht die eingebaute Ess-Bremse in schlank schlank E.B.2000. Ihr Gewicht kann sich sozusagen automatisch reduzieren. Bis Sie wieder Ihr Idealgewicht haben. Sie können darauf vertrauen: Sie können fragen wen Sie wollen, der einzig **sichere** Weg zur schlanken Linie ist und bleibt: Weniger essen!

Ihr Mann entdeckt

Sie plötzlich neu, wenn Sie sich ihm *in 1 Monat 12 Pfund leichter, schöner und gesünder präsentieren.* Das einzig sichere Rezept für schlanke Linie ist *weniger essen*, und das schaffen Sie spielend **mit schlank schlank E. B. 2000 mit eingebauter Ess-Bremse, aus Ihrer Apotheke!**

Ihre Wäsche Sitz und Fülle.

formspülen

Dieses Hemd wurde formgespült – und das ist richtig. Denn mit Perla Formspüler gespülte Wäsche ist glatt, sie läßt sich leicht bügeln, sie sieht schick aus, sie verschmutzt nicht so schnell. Dabei ist Formspülen genauso einfach wie Weichspülen.

t besser als Weichspülen.

haben, einen Blick in Ihr kleines Heim zu werfen, wirklich sehr freundlich. Ich hoffe nur, daß ich Sie nicht zu sehr belästigt habe."

Rummins, der noch immer die Schraube untersuchte, blickte auf. „Sie haben nicht gesagt, wieviel Sie bieten", bemerkte er.

„Ach ja", antwortete Mr. Boggis, „da haben Sie recht. Wieviel ich biete? Nun, wenn ich ehrlich sein soll, ich finde, es lohnt sich nicht recht. Viel zu umständlich. Ich glaube, ich lasse es lieber."

„Wieviel wollten Sie denn geben?"

„Möchten Sie die Kommode wirklich loswerden?"

„Daß ich sie loswerden möchte, habe ich nicht gesagt. Ich habe nur gefragt: wieviel."

Mr. Boggis schaute auf die Kommode, neigte den Kopf erst auf die eine Seite, dann auf die andere, zog die Stirn kraus, schob die Lippen vor, zuckte die Achseln und machte eine kleine verächtliche Handbewegung, um anzudeuten, es lohne sich gar nicht, ernsthaft darüber zu reden.

„Sagen wir . . . zehn Pfund. Ich meine, das wäre angemessen."

„Zehn Pfund!" rief Rummins. „Seien Sie doch nicht komisch, Herr Pfarrer, bitte!"

„Als Brennholz wäre die Kommode schon teurer", erklärte Claud entrüstet.

„Schauen Sie sich die Rechnung an!" Rummins stach mit seinem schmutzigen Zeigefinger so heftig auf das kostbare Dokument ein, daß Mr. Boggis vor Angst verging. „Hier steht, was sie gekostet hat. Siebenundachtzig Pfund! Und da war sie neu. Jetzt ist sie antik und mindestens das Doppelte wert."

Entschuldigen Sie, Sir, so ist es nun doch nicht. Schließlich ist die Kommode eine Nachahmung. Aber ich will Ihnen was sagen, mein Freund – ich weiß, daß ich leichtsinnig bin, das liegt nun mal in meiner Natur –, ich werde Ihnen fünfzehn Pfund geben. Wie wär's?"

„Fünfzig", forderte Rummins.

Ein köstlicher kleiner Schauer, prickelnd wie Nadelstiche, lief über Mr. Boggis' Rücken und an den Beinen hinab bis unter die Fußsohlen. Er hatte sie. Jetzt war sie sein. Ohne jeden Zweifel. Aber billig kaufen, so billig wie menschenmöglich, war ihm unter dem Druck der Verhältnisse und durch jahrelange Übung so sehr zur Gewohnheit geworden, daß er es einfach nicht fertigbrachte, sofort zuzustimmen.

„Lieber Mann", flüsterte er sanft, „ich kann ja nur die Beine

Des Pfarrers Freude

Fortsetzung von Seite 209

der Kommode gebrauchen. Vielleicht lassen sich später auch einmal die Schubladen verwerten, aber alles übrige, das Gestell selbst, ist nur Brennholz, wie Ihr Freund sehr richtig sagte."

„Na, dann fünfunddreißig", schlug Rummins vor.

„Ich kann nicht, Sir, ich kann nicht! Soviel ist sie nicht wert. Überhaupt – ich weiß gar nicht, wie ich dazu komme, derart um einen Preis zu feilschen. Das schickt sich nicht für mich. Ich will Ihnen ein letztes Angebot machen, bevor ich gehe. Zwanzig Pfund."

„Einverstanden", rief Rummins hastig. „Sie gehört Ihnen."

„Ach herrje", sagte Mr. Boggis und faltete die Hände. „Nun habe ich mich doch wieder verleiten lassen. Ich hätte das gar nicht tun dürfen."

„Jetzt können Sie nicht mehr zurück, Herr Pfarrer. Verkauft ist verkauft."

„Ja, ja, ich weiß."

„Wie wollen Sie das Ding fortschaffen?"

„Hm . . . Ich könnte meinen Wagen hier auf den Hof fahren, und wenn dann die Herren so freundlich wären, mir beim Verladen zu helfen . . ."

„In einen Wagen? Das Ding paßt doch in keinen Wagen! Dazu brauchen Sie ein Auto mit Ladefläche."

„Ach, ich glaube, es geht auch so. Wir wollen's jedenfalls probieren. Mein Wagen steht auf der Landstraße. Ich bin gleich zurück. Irgendwie schaffen wir das schon."

Mr. Boggis ging über den Hof, durch das Tor und dann den langen Weg zur Straße hinunter. Er konnte ein leises Kichern nicht unterdrücken, und ihm war, als stiegen Hunderte und aber Hunderte kleiner Blasen, kribbelnd wie Selterswasser, aus seinem Magen auf und platzten vergnügt in seinem Kopf. Kaum vermochte er sich so weit im Zaum zu halten, daß er nicht anfing zu rennen. Aber Geistliche rennen nie. Sie gehen schön gemächlich. Langsam, Boggis. Bleib ruhig, Boggis. Du hast keine Eile. Die Kommode gehört dir! Für zwanzig Pfund, und dabei ist sie fünfzehn- oder zwanzigtausend wert! Die Boggiskommode! In zehn Minuten wird sie in deinem Wagen stehen – das Verladen ist ja nicht weiter schwierig –, du wirst nach London zurückfahren und unterwegs in einem fort singen! Boggis fährt die Boggiskommode in Boggis' Wagen heim. Ein historischer Augenblick. Was würde ein Reporter darum geben, könnte er dieses Ereignis im Bild festhalten! Ob man das arrangieren sollte? Vielleicht. Warten wir's ab. O du herrlicher Tag.

Auf dem Hof sagte unterdessen Rummins: „Stellt euch bloß vor, zwanzig Pfund gibt der alte Esel für solchen Plunder."

„Gut haben Sie das gemacht, Mr. Rummins", lobte Claud.

„Glauben Sie, daß er zahlen wird?"

„Wir laden die Kommode nicht eher in den Wagen, bis er's getan hat."

„Und wenn sie nun nicht hineingeht?" fragte Claud. „Wissen Sie, was ich denke, Mr. Rummins? Wollen Sie meine ehrliche Meinung hören? Ich denke, das verdammte Ding ist viel zu groß, als daß wir's je in den Wagen kriegen. Und was dann? Zum Teufel damit, wird er dann sagen und ohne die Kommode davonfahren. Auf Nimmerwiedersehen, mitsamt dem Geld. Sehr viel schien ihm ja an der Kommode gar nicht zu liegen."

Rummins schwieg, um diese neue, ziemlich beunruhigende Möglichkeit zu erwägen.

„Wie soll denn so ein Ding in einen Wagen passen?" fuhr Claud unbarmherzig fort. „Geistliche haben nie große Wagen. Oder haben Sie schon mal einen Pfarrer mit einem großen Wagen gesehen, Mr. Rummins?"

„Nicht daß ich wüßte."

„Na bitte. Und nun hören Sie zu. Mir ist da was eingefallen. Nicht wahr, er hat doch gesagt, er will nur die Beine? Stimmt's? Wir brauchen also nichts weiter zu tun, als sie hier abzusägen, bevor er zurückkommt, dann geht das Ding bestimmt in den Wagen.

Von Vichy: Eine ganz neue Art von Deodorant. Es wirkt direkt auf den Geruch.

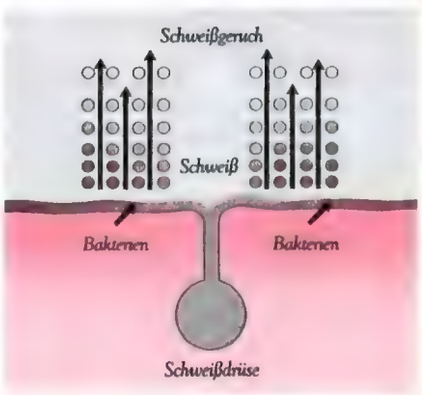
Indem es ihn neutralisiert, sofort, wenn er entsteht, immer wenn er entsteht und solange er entsteht.

Es gibt bekanntlich verschiedene Wege, den Schweißgeruch zu beseitigen. Das Besondere am neuen Deodorant Vichy besteht darin, direkt auf den Geruch zu wirken, ohne die natürliche Transpiration zu beeinträchtigen.

Wie geschieht das?

Wenn Schweiß sich bildet, hat er zunächst noch keinen Geruch. Erst dann beginnt er, sich zu zersetzen und den Schweißgeruch zu erzeugen.

Das neue Deodorant Vichy neutralisiert diesen Geruch sofort, wenn er entsteht und solange er entsteht. Den ganzen Tag.



Zerstäuber Deodorant Vichy
Weil es direkt auf den Geruch wirkt, ist es viel wirksamer.

Nur in der Apotheke

Und außerdem ersparen wir ihm damit viel Arbeit und Mühe. Was halten Sie davon?" Clauds flaches Rindsgesicht glänzte vor dummem Stolz.

„Keine schlechte Idee", sagte Rummins mit einem Blick auf die Kommode. „Eigentlich sogar eine verdammt gute Idee. Also dann los, wir müssen uns beeilen. Ihr beide tragt sie auf den Hof, und ich hole die Säge. Aber zieht zuerst die Schubladen raus."

Wenige Minuten später hatten Claud und Bert die Kommode hinausgeschafft und sie mitten in dem Hühnerdreck und dem Kuhmist auf den Kopf gestellt. In der Ferne, auf halbem Wege zwischen Hof und Straße, sahen sie eine kleine schwarze Gestalt dahineilen. Sie schauten ihr nach. Die Gestalt benahm sich einigermaßen komisch. Von Zeit zu Zeit fiel sie in Trab, dann wieder hüpfte sie auf einem Bein oder vollführte Luftsprünge, und einmal schienen Töne eines lustigen Liedchens über die Wiese zu dringen.

„Bei dem ist eine Schraube lokker", meinte Claud lachend. Bert grinste vielsagend, und sein schlimmes Auge rollte langsam hin und her.

Rummins, plump wie ein Frosch, kam vom Schuppen herübergewatschelt. Claud nahm ihm die große Säge ab und machte sich ans Werk.

„Dicht absägen", sagte Rummins. „Sie wissen ja, er braucht sie für einen anderen Tisch."

Das Mahagoniholz war hart und sehr trocken. Feiner roter Staub sprühte von dem Blatt der Säge und fiel sanft zu Boden. Ein Bein nach dem anderen löste sich, und als alle abgesägt waren, bückte sich Bert und legte sie sorgsam in eine Reihe.

Claud trat zurück, um das Ergebnis seiner Arbeit zu betrachten. Eine längere Pause entstand.

„Nur eine Frage, Mr. Rummins", sagte er schließlich. „Auch so, wie es jetzt ist – könnten Sie dieses Ungetüm hinten in einen Wagen laden?"

„Müßte schon ein Kombiwagen sein."

„Richtig!" rief Claud. „Aber Geistliche fahren keine Kombiwagen. Die haben doch allerhöchstens einen Morris Acht oder einen Austin Sieben."

„Er will ja nur die Beine", erwiderte Rummins. „Wenn das übrige nicht hineingeht, kann er's hierlassen. Hauptsache, er hat die Beine, dann wird er schon zufrieden sein."

„Das glauben Sie doch selbst nicht, Mr. Rummins", sagte Claud geduldig. „Sie wissen ganz genau, daß er vom Preis was abhandeln wird, wenn er nicht jedes kleine Stückchen mitkriegt. In Gelddingen sind alle Pfarrer gerieben, das steht nun mal fest. Aber was halten Sie davon, wenn wir ihm sein Brennholz fix und fertig mitgeben? Wo haben Sie Ihre Axt?"

„Ja, das ist wohl das beste", meinte Rummins. „Los, Bert, hol die Axt her."

Bert ging in den Schuppen und kam mit einer großen Holzfälleraxt zurück. Claud spuckte in die Hände, rieb sie aneinander, ergriff die Axt, schwang sie hoch in die Luft und ließ sie auf die beinlose Kommode niedersausen.

Die Arbeit war schwer, und es dauerte mehrere Minuten, bis er das Möbelstück kurz und klein geschlagen hatte.

„Eins kann ich euch sagen", verkündete er und wischte sich dabei den Schweiß von der Stirn. „Der Pfarrer mag reden, was er will, aber der Mann, der diese Kommode gebaut hat, war ein verflucht guter Tischler."

„Wir haben's gerade noch geschafft", rief Rummins. „Da kommt er!"

Aus: Roald Dahl, „Küßchen, Küßchen". © Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, 1962

In der nächsten

freundin

Kinder von heute

Von Scholem-Alejchem

Der Milchmann Tewje ist ein liebenswertes Schlitzohr. Er will aus der Werbung um die Hand seiner schönen Tochter Zeitel einen Kuhhandel machen. Die bösen Träume, die ihn daraufhin verfolgen, muß ihm sein Prachtweib Golde abwenden. Und dabei ist doch alles nur für seine Töchter . . .

Der Pickel.
BPL - ein neuer Wirkstoff.
Macht gründlich Schluß damit.

BPL* wurde in den Laboratorien der FEMIA-Forschung entwickelt.

Mit diesem neuen Wirkstoff wird das Pickel-Problem auf mehrfache Weise angegangen: Das Bakterienwachstum wird gehemmt, der Normalisierungsprozeß der Haut unterstützt, die Rückfettung der Haut vermindert und Rötungen und Schwellungen rascher zum Abklingen gebracht.

BPL* ist in allen Produkten der Antisept-Serie FEMIA LOVELY SKIN enthalten. Die Serie gegen unreine Haut wurde klinisch getestet und ihre Wirkung nachgewiesen.

Systempflege ist bei FEMIA weder ein Zeit- noch ein Geldproblem

Jeden Tag, morgens und abends, werden höchstens 10 Minuten benötigt. Die Produkte können selbstverständlich einzeln angewendet und nach und nach ergänzt werden. Zu der FEMIA LOVELY SKIN Antisept-Serie gehören: Eine Antisept-Waschcreme, eine Antisept-Lotion, ein Antisept-Feuchtgel, eine Antisept-Tages- und -Nachtcreme, eine Antisept-Maske, ein Antisept-Make up, ein Antisept-Puder, ein Antisept-Korrekturstift und ein Intensiv-Antiseptikum.

Zum Kennenlernen

der Antisept-Serie FEMIA LOVELY SKIN gegen unreine Haut wurde ein „Pickel-weg-Set" zusammengestellt, das die wichtigsten Produkte als Probepackungen enthält. Zum Kennenlern-Preis von nur DM 4,75 (Unverbindliche Preisempfehlung).

Zusammensetzung mit Wirkstoffangaben auf allen Packungen vermerkt.

*BPL: Derivate einer organischen Säure hemmen das Bakterienwachstum. Ein Allantoin-Aminosäure-Komplex unterstützt die Normalisierung der Haut und bringt Schwellungen und Rötungen rascher zum Abklingen.

Femia-Produkte erhalten Sie im Fachhandel und führenden Warenhäusern.

femia
International Cosmetic

Auch in Holland, Luxemburg, Frankreich, Österreich und der Schweiz erhältlich.

BOLS Alter Weinbrand. Wenn Ihnen Leichtmundiges leicht über die Lippen kommt.

Bols Alter Weinbrand trinkt man nicht. Man genießt ihn. Sein voller, weiniger Duft steigt Ihnen in die Nase. Sein leichtmundiger Geschmack geht angenehm über die Zunge. Und nicht zuletzt bietet sein golddunkler Ton etwas fürs Auge. Selbst wenn Sie alle fünf Sinne beisammen haben, entscheiden Sie bei einem Weinbrand nur über Nase, Mund und Augen.

wer & was

Popmusik • Leute • Geschichten • Kino • Kinderplatten • Bücher • Fernsehen

Mit der Gattin auf die Bühne

Weil Ex-Beatle Paul McCartney seine Frau Linda gern um sich hat, macht er mit ihr Tourneen und Platten, obwohl die Gute auf diesem Gebiet nicht gerade über große Talente verfügt. Aber ein Profi wie Paul bügelt ihre Schnitzer spielend aus

Linda McCartney ist froh, daß die Beatles-Zeit vorbei ist, ihr Paul nicht länger als Nationalheiligtum gilt, vor der Haustür keine Mädchentrauben mehr warten und unisono jammern: „Du alte Kuh hast unseren Paul gestohlen!" Denn seit zehn Jahren ist Linda für Paul alles. Sie wurde seine Frau, schenkte ihm drei Kinder und führt mit ihm ein erdverbundenes Leben, von dem der Softy der Beatles immer geträumt hatte.

Bei ihrer ersten Begegnung fand Linda, Paul McCartney hätte keinen Charakter im Gesicht

1968 hatten sich die beiden bei einer Pressekonferenz in New York kennengelernt, zu der Linda als bekannte Popfotografin geeilt war. Sie fand es aber nicht notwendig, den Berühmten abzulichten: „Er hat keinen Charakter im Gesicht!" Trotzdem ließ sie sich von dem spontan verliebten Paul zu einem Abendessen und einem England-Urlaub überreden. – Am weiteren Leben der beiden hat die Öffentlichkeit dann wieder Anteil, vor allem, als Linda – musikalisch begnadet unbegabt – mit Paul und seiner Gruppe „Wings" zusammen Platten machte, die man mit einem herzhaften Krachen hätte zerbrechen wollen, wären sie aus Schellack gewesen. Paul McCartney reagierte auf die herben Kritiken verletzt: „Sie ist ein harmloses Musiktalent. Und Rock'n'Roll ist auch nicht mehr als harmlose Musik. Ich will sie im Plattenstudio und auf der Bühne dabeihaben. Sie ist meine Frau und mein Freund. Es reicht doch, daß *ich* ein Profi bin!"

Nach den Beatles-Songs, von denen die meisten heute Evergreens sind, werden die neuen Lieder von McCartney von vielen als himmelblaues Wischiwaschi abgetan. Immerhin konnte er inzwischen eine Menge Hits landen. Und mit „Mull of Kintyre" ist ihm sogar so etwas wie ein Jahrhundertsong gelungen, der der neuen „Wings"-LP **London Town** (EMI/Electrola 1C 064-60 521, auch als MC) ganz gut getan hätte.

Dieses „Mull of Kintyre" ist letztlich eine Hymne auf die glückliche Welt, in der die McCartneys leben und wo sie, allem Gespött der Branche zum Trotz, wirklich fröhlich und schon wieder unkonventionell, weil so schlicht, hausen. Die Farm in Schottland auf der Landzunge des Mull of Kintyre hat sogar einen holzverkleideten Raum, in dem Linda ihr Eingemachtes aufbewahrt und die selbstgesponnene Schafwolle färbt.

Paul McCartney ist im Liverpooler Mief aufgewachsen, Linda dagegen mit dem silbernen Besteck, denn ihr Vater war ein renommierter Künstleranwalt, der Magritte und Picasso vertrat und von ihnen mit Bildern entlohnt wurde. Heute hängen die Bilder neben den Zeichnungen der Kinder auf der Farm.

Als Fotografin träumt Linda von Reportagen über das bäuerliche Leben in China

Die ästhetische Kinderstube wird wohl auch schuld dran sein, daß Linda, die gelernte Fotografin, sich nicht ewig mit der zweiten Geige bei den Wings begnügen will. Nach einer Ausstellung handsignierter Fotografien waren fünf Bilder zwischen 100 und 500 Dollar sofort verkauft. Die Frau von Rocky-Star Sylvester Stallone erstand die Aufnahme „Lackierte Paul-McCartney-Zehen halten einen Milch-Shake". Linda möchte noch ein Pferdebuch machen und Reportagen über das bäuerliche Leben in China. Aber wer kocht dann Paul McCartney die heißgeliebte Erbsensuppe mit Meersalz, ohne die er nicht sein kann?

Diese drei geben bei den „Wings" den Ton an: Paul McCartney, Linda und Gitarrist Denny Laine

Fortsetzung von Seite 213

KINO

Auf einer Landpartie: Hermann (Dirk Bogarde, l.), seine Frau Lydia (Andrea Ferreol) und ihr Cousin und Liebhaber (Volker Spengler)

Eine Reise ans Licht

Ein Mensch will raus aus seiner Identität. Nicht nur, weil ihn im Deutschland der 30er Jahre die politische Entwicklung bedrückt, sondern auch, weil ihn sein Alltag als Schokoladenfabrikant mißmutig macht. So flüchtet er sich in Tagträume, die ihm die Illusion verschaffen, „aus meiner Haut zu schlüpfen und mein anderes Ich zu beobachten . . ." – Der erste internationale Film von Rainer Werner Fassbinder mit dem Visconti-Star Dirk Bogarde („Tod in Venedig") und der Dicken aus dem „Großen Fressen", Andrea Ferreol, dieser Tage bei den Filmfestspielen in Cannes gelaufen, endet krimihaft. Der des süßen Lebens überdrüssige Fabrikherr macht einen Landstreicher erst zu seinem Double, dann zur Leiche. Dann reist der verquere Held (von Bogarde mit streckenweise packender Intensität vorgeführt) mit der neuen Identität in die Schweiz, um ein froheres Leben zu beginnen . . .

Der Untermieter

Das ist die Komödie des Jahres! Regisseur Herbert Ross („Funny Lady") spult mit aberwitzigem Karacho die Story einer reichlich komischen Extänzerin (Marsha Mason), ihrer vorlaut-altklugen Tochter (Quinn Cummings) und eines bei den beiden mehr zufällig untergekommenen Herrn (Richard Dreyfuss) ab. Das Lustspiel kriegt bei gelegentlicher Pointen-Massierung besonders dann Fahrt, wenn die anfangs zickige, dann um so zahmere Lady den Zimmerherrn auch psychisch in den Clinch nimmt. – Ein Lachschlager, perfekt inszeniert und brillant gespielt!

Der Untermieter (Richard Dreyfuss) amüsiert sich mit Marsha Mason und Quinn Cummings

Der Richter und sein Henker

Ohne Umschweife: Diesen Film darf man nicht versäumen! Es handelt sich um den seltsamsten Thriller, der seit langer Zeit zu sehen war: packend in jedem Augenblick, rätselhaft und mit einer verhaltenen Komik ausgestattet, die den Zuschauer immer wieder einbezieht in dies eigenartige Gespinst aus Krimi-Fäden, die entwirrt werden wollen. Dazu kommt, daß Maximilian Schell (seine Regieleistung wäre über die Oscar-Nominierung hinaus preiswürdig gewesen!) die Personen in schweizerisch eingefärbter Sprache reden läßt, was dem bösen Intrigen- und Mordspiel eine fast freundliche Note gibt. Ein guter Trick: Wenn es dann doch tödlich ernst wird, ist der Schock um so größer.

Erzählt wird (nach einem Stoff von Friedrich Dürrenmatt, der sich in einer Miniszene selbst spielt) die Geschichte zweier Freunde, die durch eine widerwärtige Wette zu Feinden werden. Grandios vor allen anderen ist die Schauspielerleistung von Martin Ritt als Altkommissar Bärlach. Der als Regisseur international bekannte Ritt („Der Spion, der aus der Kälte kam") hat sich von Schell breitschlagen lassen, die Rolle des kaputten Polizisten zu übernehmen, der in seiner abgefeimten, biedermännischen Behäbigkeit der „schwarze", ungebrochene Held des Thrillers zu sein hat. Eine Augenweide!

Peter W. Engelmeier

Tschanz (Jon Voight), Bärlachs Assistent, hat sich in Anna (Jacqueline Bisset) verliebt, einer Frau zwischen den Krimi-Fronten

Neffe Konrad und der Schulaufsatz

Gescheite Unterhaltung auf Schallplatten: Gerade Kinder wissen das zu schätzen!

Der 35. Mai

hieß ein Kinderbuch von Erich Kästner, das 1931 zum erstenmal erschien. Jetzt wurde es als Hörspiel (Bellaphon 9015) aufbereitet – ein gelungener Versuch, denn die Geschichte vom Apotheker Ringelhuth, der mit seinem Neffen auf einem arbeitslosen Zirkuspferd in die Südsee reitet, ist grotesk genug, um die kindliche Phantasie eine Weile zu beschäftigen. Ein paar akustische Einsprengsel tun das ihre, zum Beispiel das wunderschöne Schnauben des Rappen Negro Kaballo, der nach Würfelzucker schmachtet, seitdem die fetten Zeiten vorbei sind. Die Reise findet übrigens statt, weil Neffe Konrad einen Schulaufsatz über dieses Thema schreiben soll. Und daß Pferde reden, darf uns nicht wundern: Am 35. Mai ist alles möglich!

Schöne deutsche Urlaubslande - leckere deutsche Käse-Spezialitäten:

Oberharzer Bauerntatar

aus Niedersachsen

Ausschneiden und zum Einkaufen mitnehmen.

Herr Walter Dewitz aus H.

Herrn Dewitz' Oberharzer Bauern-Tatar

Reifen Harzer (auch Handkäse oder Stangenkäse kann sehr gut verwendet werden) und Butter mit der Gabel zerdrücken und gut mischen.

Zwiebeln ganz fein hacken, mit Senf, Paprika und Eigelb vermischen.

Wenn das Tatar zu kräftig ausfällt, saure oder 10%ige Dosensahne dazugeben.

Aus deutschen Landen frisch auf den Tisch

Essen aus Deutschland.
Abwechslungsreich durch Käse-Spezialitäten aus deutschen Urlaubslanden.

BESTELLCOUPON

Kennwort Käse. Postfach 9999, 4830 Gütersloh
Farbig, vielseitig, interessant. Ein 64seitiges Lexikon für Käsekenner und Genießer
Bitte 6 x 50-Pfennig-Briefmarken einsenden und Absender nicht vergessen! Bestell-Nr. 76905

8 F/FR 13

CMA

Fortsetzung von Seite 214

Was einen Autor erst in Gang setzt

Für Martin Walser sind Zumutungen was Produktives: Er schreibt dagegen an

Plötzlich drängte Sabine aus dem Strom der Promenierenden hinaus und ging auf ein Tischchen zu, an dem noch niemand saß." So beginnt und endet das neue Buch von Martin Walser: **Ein fliehendes Pferd** (Suhrkamp, 152 S., 17,80 DM). Ein literarischer Kunstgriff, könnte man meinen. Aber wenn man genauer hinliest, merkt man, daß Walser etwas anderes im Sinn hat. Während die Einleitung die bloße Schilderung eines Vorgangs ist – ein urlaubendes Ehepaar gönnt sich nach einem Spaziergang eine kleine Erfrischung –, erzählt am Ende der Ehemann Helmut Halm von sich und seiner Frau Sabine in der dritten Person. Walser: „Der Helmut Halm ist eben jetzt erst fähig, das Gesprächsdefizit, das in dieser Ehe zu Beginn der Novelle herrschte, abzubauen."

Der Leser entdeckt den Rettungsversuch erst beim zweiten Anlauf. Im Vordergrund steht der Kampf von zwei verschiedenen Lebensauffassungen. Auf der einen Seite die Halms, denen das Leben ein bißchen durch die Finger rinnt; dagegen das Ehepaar Buch, bei dem vor allem der sportgestählte Klaus anfangs mit seinen permanenten Trimm-dich-Ambitionen nicht nur den Halms auf die Nerven geht.

Aus dem nervtötenden Supermann wird schließlich ein Mensch

Gegen Ende offenbart auch er menschliche Schwächen, was ihn, so hofft Walser, so sympathisch machen soll wie den Helmut Halm. Walser: „Jeder der beiden produziert doch nur einen ganz bestimmten Schein, mit dem er sich gegen die Zumutungen der Gesellschaft schützen will."

Die Zumutungen ganz allgemein sind es auch, die Martin Walser immer zum Schreiben bringen. Hier sah er sich zunächst als Helmut Halm, mußte sich aber von Freunden sagen lassen, daß auch ein beträchtlicher Teil des Klaus Buch in seiner Natur stecke. Walser: „Das Schreiben ist eine sich objektivierende Tätigkeit. Man schreibt in eine Richtung mit der Spielfigur Helmut Halm gegen eine Zumutung Klaus Buch und stellt dann fest, daß man zur Erzeugung eines realistischeren Klimas noch andre Seiten von sich ins Spiel bringen muß, als die man wollte."

Erfolg mit Literatur: Martin Walser, 51

Daß er mit der Parabel vom fliehenden Pferd, das in jedem von uns steckt, einen literarischen Bestseller produziert hat, kam Walser erst beim Überarbeiten in den Sinn. Da hatte er das Gefühl, „daß es ein sehr lesbares Buch sein würde". – Über Verkaufszahlen mag man bei seinem Verlag nicht gern sprechen. Aber intern wird die Novelle dort „Galopper" genannt.

Weisheiten aus der Südsee

Der Häuptling Tuiavii aus Tiavea muß ein Mann von großer Klugheit gewesen sein, denn was er über den „Papalagi" – so heißt der weiße Mann im Dialekt der Samoainseln – gesagt hat, ist auch 60 Jahre nach der ersten Niederschrift noch aktuell. So meint er über unser Verhältnis zur Zeit zum Beispiel dieses: **„Der Papalagi"** (Verlag Robert Tanner, 124 S., 9,80 DM, über Artex, 7400 Tübingen) ist immer unzufrieden mit seiner Zeit, und er klagt den großen Geist dafür an, daß er nicht mehr gegeben hat. Ja, er lästert Gott und seine große Weisheit, indem er jeden neuen Tag nach einem ganz gewissen Plane teilt. Alle Teile haben Namen: Sekunden, Minuten, Stunde . . . Der Papalagi nutzt das Wasser und Feuer, den Sturm, die Blitze des Himmels, um die Zeit aufzuhalten. – Und wozu macht der Papalagi sich diese große Mühe? Ich bin nie recht dahintergekommen!

FILME IM FERNSEHEN

Aus dem üppigen Spielfilmangebot von ARD und ZDF haben wir drei Filme ausgesucht, die wir besonders interessant finden

Der Entertainer

USA 1976. Verfilmung des gleichnamigen Bühnenstücks von John Osborn. Vor dem Hintergrund des Zweiten Weltkriegs und der überall in den Vereinigten Staaten aufflammenden nationalen Begeisterung spielt Jack Lemmon die Paraderolle des Entertainers Archie Rice, eines liebenswerten, gestreßten, ausgebrannten Mannes, der mit seinen Mitteln Karriere machen will und schließlich scheitert. Eine virtuose Charakterstudie zwischen Klamauk, Bösartigkeit und Zynismus. Freitag, 16. 6., 20.15 Uhr, ARD.

Kein Rauch ohne Feuer

Frankreich 1973. In einer französischen Provinzstadt betreibt der korrupte Bürgermeister mit allen Mitteln seine Wiederwahl. Als ein Arzt (Bernhard Fresson) sich entschließt, gegen ihn anzutreten und dabei die zwielichtigen politischen Machenschaften des Stadtoberhaupts aufdeckt, läßt der Bürgermeister ein Pornofoto so fälschen, daß statt einer anonymen Nackten nun die Frau des Arztes darauf zu erkennen ist. Als der Arzt das Komplott aufdecken will, wird der einzige brauchbare Zeuge, der Fotograf, der das Bild fälschte, ermordet. Spannender, gut gemachter und recht realistischer Film von André Cayatte, in dem krimineller Fall und politischer Hintergrund zu einem scheinbar undurchdringlichen Netz verwoben sind. In weiteren Rollen: Anni Girardot, Mireille Darc und Mathieu Carrière. Freitag, 16. 6., 23.05 Uhr, ZDF.

Erst wollte es keiner glauben: Der Wilde Westen, durch den der Indianerjunge Tschetan reitet, liegt an der harmlosen Isar!

Tschetan, der Indianerjunge

Deutschland 1972. Erster Spielfilm von Hark Bohm, der später „Nordsee ist Mordsee" und „Moritz, lieber Moritz" drehte. Die Hauptrolle spielt wie in „Mordsee" sein Pflegesohn Dschingis Bowakow: ein Indianerjunge, der seine Eltern verloren hat und den ein Schäfer bei sich aufnehmen will. Der Film schildert, wie sich der Haß und das Mißtrauen des Jungen allen Weißen gegenüber langsam in Zutrauen und Sympathie verwandeln. Eine sorgfältig und liebevoll inszenierte Geschichte, die zeigt, daß für Atmosphäre nicht immer ein gigantischer Etat nötig ist. Die ARD sendet den Film in zwei Teilen: am 20. und 21. 6., jeweils um 17 Uhr.
(Gegen kurzfristige Programmänderungen sind wir leider machtlos!)

END-LICH MAL EIN BLAUER BULLE

Lois

JEANS & JACKETS

'ne Lois erkennt man auch von vorn.

Lois (Deutschland) Jeans & Jackets GmbH, 4030 Ratingen 1

Menschen, die uns auffielen

Die weibliche Löschgruppe von Chaisenegg in voller Ausrüstung. Von links: Maria Steinkirchner, Erika Vogl, Brigitte Igthalm, Marika Lankes, Annemarie Bergmann, Christa Weindl, Marianne Staufner und Irma Lankes auf dem Wagen. Eine fehlt: Roka Lankes

Diese Frauen gehen durchs Feuer

Sie wollten sich nicht länger nur auf die Männer verlassen. Deswegen heißt es jetzt in Chameregg im Bayerischen Wald: Hurra, die Mädchen von der Feuerwehr sind da

Fortsetzung von Seite 219

Darauf ist ganz Chameregg stolz: auf die kostbar bestickte Fahne der Feuerwehr

Der Helm muß sitzen. Annemarie Bergmann, privat Verkäuferin, läßt sich von Käthe Faschingbauer, Begründerin der weiblichen Feuerwehr, helfen

„Wasser marsch" ist das Einsatzsignal. Zwei Mädchen müssen am Schlauchende dem starken Wasserdruck standhalten

Bei der Feuerwehr feiert man die Feste, wie sie fallen. Höhepunkt im vergangenen Jahr: die Fahnenweihe

Gruppenführerin Marianne Stautner, von Beruf Fotoverkäuferin. Ihr Hobby: Häkeln und Fotografieren

Eine große Ehre für jedes junge Mädchen: bei der feierlichen Fahnenweihe zur Fahnenbraut gewählt zu werden

Spaß bei der Feuerwehrübung: die Fahrt mit dem alten Kübelwagen aus den vierziger Jahren

Fotos: Peter Kuhn

Nur beim Feuerwehrball löschen sie: den Durst

Man darf es ja nicht laut sagen: Aber es gibt in Bayern neun nette Mädchen, die sich gelegentlich ein Feuer unter dem Dachstuhl wünschen. Es muß ja nicht der eigene sein, doch möglichst in der Nachbarschaft. Und bitte ein richtiger Brand. Mit hohen Flammen, dunklem Rauch und beißendem Qualm.

Zugegeben, dieser brennendheiße Wunsch klingt makaber. Aber er hat seinen guten Grund. Auch wenn keines der Mädchen einen Feuerschlucker zum Freund hat. Oder gar Pyromane ist, also aus reiner Lust zündeln möchte. Warum die Mädchen trotzdem heimlich wie Brandstifter von einem Feuer träumen?

Ganz einfach: Sie würden gern für andere durchs Feuer gehen. Im wahrsten Sinne des Wortes. Nicht aus falsch verstandenem Heldentum. Das nicht. Aber sie sind bei der Feuerwehr. Im aktiven Dienst: Marianne Stautner, Rosa Lankes, Monika Lankes, Maria Steinkirchner, Brigitte Iglhaut, Christa Weindl, Annemarie Bergmann, Irma Lankes, Erika Vogl. Alle sehr hübsch, zwischen 16 und 20 Jahre alt und in Chameregg zu Hause. Einem kleinen Ort im Bayerischen Wald, in der Nähe der Stadt Cham.

Seit einem Jahr üben die Mädchen als vollständige Löschgruppe für den Ernstfall. Aber zum Einsatz wurden sie noch nie gerufen. Da sind die männlichen Kollegen der Freiwilligen Feuerwehr stur. Auch wenn sie es nicht zugeben. Aber solange es verfügbare Männer gibt, haben Mädchen in brenzligen Situationen nichts zu suchen. »

Von links: Erika Vogl, Maria Steinkirchner, Irma Lankes, Brigitte Iglhaut, Annemarie Bergmann, Maria Lankes, Marianne Stautner, Christa Weindl

Chameregg im Bayerischen Wald. Seit einem Jahr gibt es auch hier eine weibliche Feuerwehr

Eine Löschübung in einer alten Scheune

Die Kollegen sehen sie lieber am Herdfeuer

Fortsetzung von Seite 221

Löschen dürfen die Damen der Freiwilligen Feuerwehr höchstens ihren Durst auf dem jährlich stattfindenden Feuerwehrball.

Dabei sind sie, wenn man so sagen darf, mit Feuereifer bei der Feuerwehr. In Sekundenschnelle können sie dicke Schläuche aufrollen, Wasserpumpen anwerfen, Drehleitern ausfahren und mit Wasser zielsicher auf mögliche Brandherde spritzen.

Und es ist nicht nur ein Spiel mit dem Feuer. In vielen kleinen Orten wie Chameregg sind die Männer tagsüber abwesend. Viele arbeiten sogar als Pendler die ganze Woche in großen Städten wie Regensburg oder München. Wenn es tatsächlich brennt, müßten die Zuhausegebliebenen löschen. Und das sind nun mal die Frauen.

Aber in Chameregg hat es seit 50 Jahren nicht gebrannt. Und für Katastropheneinsätze in den Nachbarorten fanden sich bisher noch immer genügend schnell Männer. Denn die beharren eben auf ihrer Meinung: Frauen gehören nur an ein Feuer. Nämlich an das im eigenen Herd. Auf weibliche Brandschützer greift man immer nur in Notzeiten zurück. Kreisbrandrat Max Gruber: „Zum Beispiel im Krieg."

Die Freiwillige Feuerwehr in der Bundesrepublik ist zwar eine zweckdienliche Einrichtung. Ein eingetragener gemeinnütziger Verein. Aber darüber hinaus ist sie auch ein männlicher Eliteverein. So war es jedenfalls bisher in der nun über 100jährigen Geschichte der Feuerwehr. Und so hätte es auch bleiben können. Nach Meinung einiger männlicher Brandschützer. Denn die Freiwillige Feuerwehr war schon immer ein selbstbewußtes Bündnis trink- und löschfreudiger Männer. Und nicht nur im Bayerischen Wald. Eine Männergesellschaft, der ihre traditionelle Frauenfeindlichkeit fast so heilig war wie einem feinen englischen Gentlemen-Club. Frauen waren bislang nur als Staffage bei festlichen Anlässen zugelassen.

Im Waldviertel wurde die erste weibliche Löschgruppe gebildet

So ist es erstaunlich, daß sich ausgerechnet im Bayerischen Wald die Männer – zumindest symbolisch – von den Frauen die Wasserspritzen aus den Fäusten nehmen ließen. Denn dort wurde die erste weibliche Löschgruppe in der Bundesrepublik gegründet.

Wie es dazu kam, das ist in die Annalen der Freiwilligen Feuerwehr eingegangen. Vor 13 Jahren flanierte die 18jährige Käthe Engl mit Freundinnen über den Dorfboulevard von Runding. Runding ist ein Nachbarort von Chameregg und hat ➤➤

Sanfte Töne, die ganz mild mit Ihrem Haar umgehen

Weiches Leuchten in Braun

Ihr Braun ist ihr zu blaß. Sie hat zwar ein bezauberndes Lächeln und einen lieblichen Blick, aber erst mit BELLADY Tönungs-Shampoo zieht dieses bezaubernd weiche Leuchten in Braun über ihr Haar. Eine Wäsche genügt. So einfach ist das.

bellady
Tönungs-Shampoo

WELLA

bellady
Tönungs-Shampoo

Extra mild bei Drogerien, Friseuren, Kaufhaus-Parfümerien und Parfümerien.

EIN PRODUKT DER WELLA-FORSCHUNG
EXTRA MILD

Bellady tönt natürlich schön
Tönungs-Shampoo · Tönungs-Festiger · Farb-Fönlotion

WELLA

Unterm Löschanzug tragen sie Bikini

Fortsetzung von Seite 222

2000 Einwohner. Die Seitenblicke der Dorfschönen galten der männlichen Einwohnerschaft, die sich zur Feuerwehrübung versammelt hatte.

War es Langeweile oder Tollkühnheit? Wer weiß – jedenfalls sprach Käthe die historischen Worte: „Was die Männer konnen, können wir auch."

Sie trommelte acht Freundinnen zusammen und meldete sich nach dem Kirchgang beim Feuerwehr - Ortskommandanten. Sie waren neun und damit eine vollständige Löschgruppe.

Mit den markigen Worten „Gott zur Ehr, dem Nächsten zur Wehr" begann die Ausbildung der Damen.

Das war der Beginn der weiblichen Feuerwehr in der Bundesrepublik. Sogar das bayerische Feuerlöschgesetz mußte geändert werden. Denn bis zu diesem Zeitpunkt war immer nur von Männern die Rede, wenn es ums Bergen, Retten oder Schützen im Katastrophenfall ging.

Heute gibt es in Bayern über 2000 aktive weibliche Brandschützer in der Freiwilligen Feuerwehr. Nur bei der Berufsfeuerwehr, die jede Stadt mit über 100 000 Einwohner stellen muß, ist von Frauen noch nicht die Rede. Für die Feuerwehrdamen gibt es auch noch keine eigens angefertigten Löschanzuge. Sie mussen sich noch kleinere Größen von den männlichen Kollegen ausborgen.

„Aber wir werden den Herren schon Dampf machen", verspricht die hübsche 18jährige Marianne Stautner. Sie ist Gruppenführerin des weiblichen Loschzugs von Chameregg und im Zivilberuf Fotoverkäuferin. Was sie und die anderen Mädchen ärgert: „Wir dürfen nur die Grundausbildung machen. Für komplizierte Katastropheneinsätze werden wir nicht gesondert ausgebildet."

Doch sie hat einen Trost parat: „An der Wasserspritze sind wir genauso schnell wie die Männer."

Was bei den Übungen nach lustigem Wassergeplantsche aussieht, ist in Wirklichkeit harte Arbeit. Auch wenn die Mädchen bei dem sommerlichen Feuerwehrtraining Bikinis unter den schweren Löschanzügen tragen. Sieben Übungen sind im Jahr vorgeschrieben. Jede wird mit der Stoppuhr überprüft. In 130 Sekunden muß so ein Löschzug am Brandort einsatzbereit sein. Das wird mit militärischem Drill immer wieder geprobt. Jeder Handgriff soll wie im Schlaf sitzen. Rosa muß als Maschinistin die Wasserpumpe anwerfen. Die Wassertruppführerin Christa sucht fieberhaft nach einer anzapfbaren Wasserstelle. Ein Hydrant muß geöffnet werden, oder die Schläuche zum Dorfweiher – falls vorhanden – müssen gelegt werden. Irma, die Schlauchtruppführerin, sorgt dafür, daß die schweren Schläuche in richtiger Reihenfolge ausgelegt und zusammengeschlossen werden. Monika ist als Melderin zwischen den einzelnen Gruppen unterwegs, und Brigitte befehligt als Angriffsmann die Mädchen, die mit den Schläuchen auf den Brandherd zielen. Wie gesagt: Das alles muß in 130 Sekunden geschafft werden.

Was macht den Mädchen bei diesen Übungen am meisten Spaß? Marianne lacht: „Das Loschen – vor allem nachher im Wirtshaus."

Aber verpufft der Ehrgeiz nicht allmählich, wenn sie nie zum Ernstfall ausrücken dürfen? Die Mädchen von der Feuerwehr schauen erstaunt. So eine Frage kann nur jemand aus der Großstadt stellen. Denn neben ihrer wichtigen schützenden Funktion für Menschenleben und für Hab und Gut hat die Freiwillige Feuerwehr noch andere Vorzüge. In Orten wie zum Beispiel Chameregg ist sie der Stützpfeiler des gesellschaftlichen Lebens. Da gibt es ein buntes Karussell von Festen, Fahnenweihen, hundertjährigem Bestehen, Patenbitten, Hochzeiten und Beerdigungen. Da braucht man Fahnenbräute und Fahnenjungfrauen in Altenmarkt, Runding, Untertraubenbach, Obertrübenbach, Nößwartlingen, Zenching und sonstwo im Umkreis.

Und wie ist das mit den Männern? Böse Zungen behaupten ja, die Feuerwehrbälle wären ein reiner Hochzeitsmarkt. Falls es nur ein Gerücht ist – die Freunde der Feuerwehrmädchen aus Chameregg sind jedenfalls auch bei der Feuerwehr. Rosa, Friseuse: „Wenn es einmal richtig bei mir zündet, dann muß er schon bei der Feuerwehr sein."

Und wenn es tatsächlich einmal brennt, hätten die Mädchen Angst? Erika, das Mädchen von der Schlauchgruppe, meint, es konne schon sein, daß sie etwas aufgeregt ware. Nur Gruppenführerin Marianne erklärt selbstbewußt: „Keine Angst, dann spritzen wir mit den Wasserschläuchen so zielsicher wie die Männer."

Wie gesagt, man darf es ja nicht laut sagen, Marianne meint sogar, man dürfe es nicht einmal denken: Aber praktische Erfahrungen würden gern alle Madchen an einem Brandherd sammeln.

Man könnte da fast Käthe Engl beneiden. Die Initiatorin der weiblichen Feuerwehr, heute verheiratete Faschingbauer, stand wenigstens einmal vor einem richtigen Feuer. In vollem Einsatz. Selbst wenn dieser Brand ein eher peinliches Versehen war.

Und das kam so: Bei einem Schaulöschen wollten Käthe und ihre Frauentruppe den Männern endlich mal beweisen, was sie gelernt hatten. Das Löschobjekt war eine alte Scheune, in die zwecks dramatischen Effekts noch eine Rauchbombe geworfen wurde. Aber wie es der Zufall so will: Die Rauchbombe entzündete das Heu. Ganz unbeabsichtigt. Käthe in seliger Erinnerung: „Plötzlich hörten wir es von allen Seiten rufen: Es brennt, es brennt!" Den Brand konnten die Feuerwehrmädchen natürlich ohne Schwierigkeiten löschen. „Mein einziger Einsatz", erklärt Käthe. Und falls da so etwas wie Bedauern in ihrer Stimme mitschwingt, dann ist es wohl ein Irrtum. Denn sie betont anschließend: „Glücklicherweise der einzige Brand."

Patricia Riekel

Fisch ist Fisch, sagt Ihr Mann. Beweisen Sie ihm das Gegenteil.

Mit unserem neuen Fischkochbuch „Fisch – lecker – preiswert – gut" wird Ihnen das im Handumdrehen gelingen.

Denn hier finden Sie gleich ein paar hundert neue Rezeptideen und Anregungen, wie Sie Ihrem Mann Fisch auf immer andere Art und Weise schmackhaft machen können.

Holen Sie sich das Buch für DM 6,95 dort, wo Sie Ihren Fisch kaufen. Oder zahlen Sie den Betrag auf das Postscheckkonto Köln 234 27-501 der FIMA, Bremerhaven, ein, und lassen Sie es sich schicken.

Je schneller Sie unser neues Fischkochbuch haben, desto schneller können Sie Ihren Mann überzeugen.

Herrenstil

Was ihm steht, gefällt auch ihr. Blazer, Blousons, Windjacken im saloppen Stil der Männermode. Superschick und herrlich bequem

Journal & Ratgeber

Urlaub: Was Sie wissen sollten, wenn Ihr Nachbar auf Reisen ist und Sie netterweise seine Wohnung hüten. **Erziehung:** Wie bringt man Kinder dazu, im Haushalt mitzuhelfen? Ohne Krach und Tränen? **Partnerschaft:** Jahrelang glücklich ohne Trauschein – doch kaum heiraten diese Paare, denken sie schon an Scheidung. Woran liegt das? **Gesundheit:** Was ist Gelbsucht? Wie kann man sich dagegen schützen?

Tips & Ideen

Eine Tischdecke mit chinesischen Blumen. Ein Stockspiel für den Rasen. Und vieles mehr

Das nächste Heft
gibt's ab Donnerstag, dem
22.6.1978

Weiss

Die schönste Farbe für den Hochsommer. Mode, die braune Haut richtig zur Geltung bringt. Und sich mit vielen Farben kombinieren läßt

freundin-Rätselparadies

Im nächsten Heft beginnt der große Start in das Ferien-Rätselparadies. Wieder mit vielen tollen Preisen. Im Gesamtwert von 100 000 Mark! Nutzen Sie diese Chance, und gewinnen Sie mit. Zum Beispiel eine Reise auf die Bahamas. Oder dieses Auto, einen Fiat 127. Oder Schmuck und eine Menge Geld

Frisuren

Der Sommer kommt. Bringen Sie mit einer neuen Frisur frischen Wind in Ihre Haare. Ob Sie's lang oder kurz mögen – unter zwanzig Schnitten ist auch der, der zu Ihrem Köpfchen paßt

Die ideale Feuchtigkeitscreme

Weil ein strahlendes, frisches Aussehen, eine glatte, schöne Haut entscheidend von ihrer Feuchtigkeit abhängt, haben wir die feuchtigkeitsspendende Tagescreme »Spuramenta« entwickelt.

Spezielle, patentierte Wirkstoffe und natürliche Feuchtigkeitsfaktoren, die in ihrer Kombination einmalig sind, machen »Spuramenta« zu einer ganz besonders wirkungsvollen Feuchtigkeitspflege.

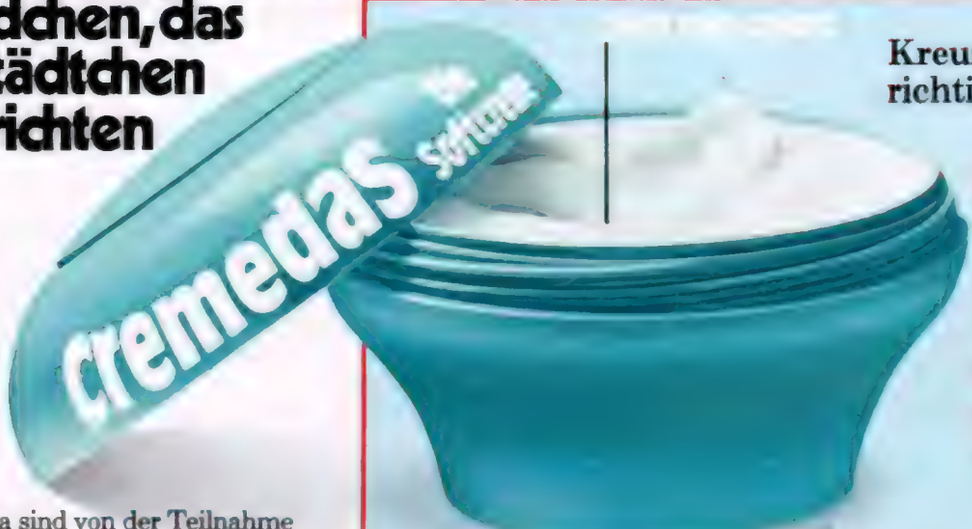
Das Ergebnis: Bei regelmäßiger Pflege sieht Ihre Haut besser, frischer, strahlender aus.

Fragen Sie in Ihrem Marbert-Depot nach »Spuramenta« und überzeugen Sie sich selbst.

MARBERT

Gewinnen Sie ein Lädchen in Ihrem Städtchen.

Cremedas verlost einmal DM 30.000,- Grundkapital für Ihr eigenes Lädchen, das Sie in einem Städtchen Ihrer Wahl einrichten können.



Machen Sie mit!
Teilnahmekarten auch bei Ihrem Händler und von Cremedas, Lingner+ Fischer GmbH, Postfach 1440, 7580 Bühl/Baden.
Mitarbeiter der Herstellerfirma sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Auslosung findet unter Aufsicht eines Rechtsanwaltes statt. Teilnahmeberechtigt sind alle ausreichend frankierten Postkarten mit den richtigen Antworten. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kreuzen Sie die richtigen Antworten an

Cremedas.

- ○ Die Weich-Creme
- ○ Die Soft-Creme
- ○ Die Schutz-Creme
- ○ zieht rein sofort
- ○ ist schnell weg
- ○ pflegt und schützt

Schicken Sie diesen Abschnitt oder die richtigen Antworten bis 31. Juli 1978 (Datum des Poststempels) auf einer ausreichend frankierten Postkarte (bitte keine Briefe) a Cremedas, Lingner+Fischer GmbH, Postfach 1440, 7580 Bühl/Baden.
Bitte den deutlichen Absender nicht vergessen. Viel Gluck.

Reinere Haut. Gesundes Haar.

Levurinetten®

Die natürliche Hefekur für Mutter und Tochter.

Machen Sie die Kur für Haut, Haare und Fingernägel, für mehr Spannkraft und Gesundheit. Mit Levurinetten.

Levurinetten sind reine entbitterte Bierhefe mit hohem Gehalt an natürlichen Wirkstoffen wie B-Vitamine, Proteine und Spurenelemente. Gesund, schön und fit! Mit den angenehm schmeckenden Levurinetten!

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Zyma GmbH München

Henna *(Lawsonia Inermis)*

Für braunes Haar.

Daß man sein Haar mit Henna rot färben kann, ist nichts Neues.

Schon bei den alten Ägyptern war Henna ein beliebtes Mittel, um Haaren, Finger- und Zehennägeln einen schönen Rotton zu geben.

Nun wollen die meisten Frauen ihr Haar aber nicht umfärben (auch wenn rot im Moment sehr aktuell ist), sondern lediglich ein wenig auffrischen.

Nicht färben, sondern auffrischen.

Wenn Sie braunes oder kastanienbraunes Haar haben, können Sie ihm mit Henna-Extrakten im Plantur-Farbpflege-Shampoo einen wunderschönen, rötlich-braunen Schimmer geben, während es gleichzeitig schonend aber gründlich gereinigt wird.

Das Shampoo, das neues Leben in Ihr Haar bringt.

Sie sollten jedoch keine Sofortwirkung erwarten. Denn Mittel auf natürlicher Basis entfalten ihre pflegende Wirkung erst dann, wenn sie über längere Zeit angewendet werden.

Sollten Sie außerdem ein kleines Haarproblem haben, dann geben Sie Ihrem Haar nach der Wäsche eine Intensiv-Kur. Es gibt sie jeweils, hochkonzentriert, für fettiges Haar, mattes Haar, Spliss und Schuppen. Sie braucht nicht ausgespült zu werden und wirkt deshalb besonders intensiv. Sie festigt sogar etwas.

Die Kur: Hochkonzentriert gegen Haarprobleme.

Und wenn Ihr Haar dunkelbraun, blond, schwarz oder grau ist: Auch dafür hat Plantur ein Farbpflege-Shampoo aus der Natur.

Plantur gibt es in Apotheken, Drogerien und Parfümerien.

SONDERHEFT

meine Familie & ich

SH 2/78

Neu!

SOMMERDRINKS

UND WAS MAN DAZU ISST

Bowlen mit Wein, Sekt und Früchten

Aperitifs · Cocktails · Punsche
Kalorienarme Getränke
Bierparty · Säfte · Milchmix

Kurze Klare, Rum und Longdrinks

200 prima Rezepte gegen den großen Durst!

Dieses Sonderheft gibt's jetzt für 3,50 DM an den Kassen im Lebensmittelhandel